ГИД ПО СТИЛЮ

МУЗЫКА НАС ОБУЛА. И ОДЕЛА на обороте

ОКТЯБРЬ
2009

Men's Health

7 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ОНА ТЕБЕ ИЗМЕНЯЕТ

30 ПРОДУКТОВ НА СЧАСТЬЕ

УГОЛОК ПАНИКЕРА
СМЕШНЫЕ СИМПТОМЫ СЕРЬЕЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫХОДУ ИЗ СТРЕССА
СТР. 94

ВОЗЬМИ ЕЕ СИЛОЙ
ТРЕНИРОВКА С ЖЕНЩИНОЙ В РУКАХ

ГРУППА "КРЕМАТОРИЙ"
ПОЧЕМУ КИТ РИЧАРДС ЕЩЕ ЖИВ?

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Венсан Кассель
Актер

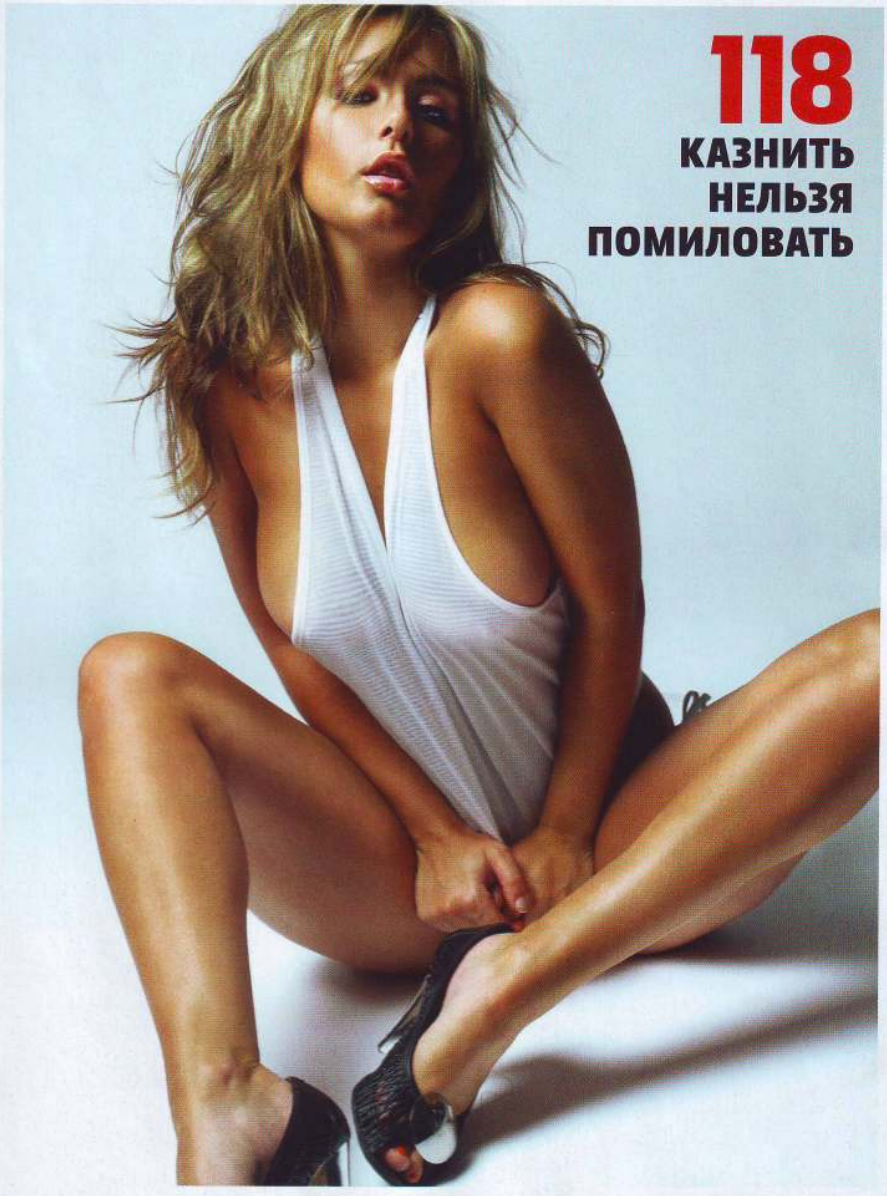
www.mhealth.ru

09010
4606895 000062

БОНУС УЧАСТВУЙ В КОНКУРСЕ — ВЫИГРАЙ АВТОМОБИЛЬ!

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2009

Легкое решение мелких проблем 94



118 КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ

НА ОБЛОЖКЕ

118 7 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ОНА ТЕБЕ ИЗМЕНЯЕТ

78 УГОЛОК ПАНИКЕРА
Смешные симптомы серьезных болезней

94 ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫХОДУ ИЗ СТРЕССА

156 ВОЗЬМИ ЕЕ СИЛОЙ
Тренировка с женщиной в руках

124 ГРУППА "КРЕМАТОРИЙ"
Почему Кит Ричардс еще жив?

104 30 ПРОДУКТОВ НА СЧАСТЬЕ

БОНУС

32 УЧАСТВУЙ В КОНКУРСЕ – ВЫИГРАЙ АВТОМОБИЛЬ!

Фотограф: **Liz Collins for Yves Saint Lauren**

Осторожно: "йети"! 90

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2009

124 ГРОБ С МУЗЫКОЙ

Аристократия помойки
58

EXTRA
ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

СЕКС

75 ТЕЛЯЧЬИ НУЖНОСТИ
4 причины целоваться как можно чаще

КУХНЯ

82 КУРИНАЯ ЛЕПОТА
2 куска полезного филе: для худеющего и качка

ФИТНЕС

84 ХОРОШО ВИСИМ
3 шага, которые подтянут тебя до необычайных высот

ОТНОШЕНИЯ

86 ВЗГЛЯД ИЗ Ж
14 неудачных фраз для знакомства в сети

ТЕСТ-ДРАЙВ

90 МАЛОПЬЮЩИЕ
Skoda Yeti и Volkswagen Scirocco

ГОЛОГРАММА
МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

48 БУРЯ В СТАКАНЕ
Коктейли от лучшего бармена страны

51 ДОКТОР ЗЛО
Правила бешенства

56 КУДА ПОДАТЬСЯ
Дешевый и нескучный отдых

60 В ГОРОДЕ
Таможня дает добро

62 ДОСУГ
Наши планы на твой вечер

И еще 13 энергичных заметок

Взялся за грудь — поцелуй что-нибудь
75

Почему тебя не выпустят за границу
60

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2009

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

100 НАМ БЫ ТАКОЙ ДОЛГ...
Венсан Кассель

МУЖСКАЯ РАБОТА

110 БРЕВНОМ ПО СПИНЕ
Плюсы и минусы жизни в космосе

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

130 БЫСТРАЯ ДОРОГА В ДЮНАХ
8 парней на квадроциклах путешествуют по Марокко

ЖИЗНЬ

136 В ДЕСЯТКУ
Выдержки из биографий девяти человек и одного медведя

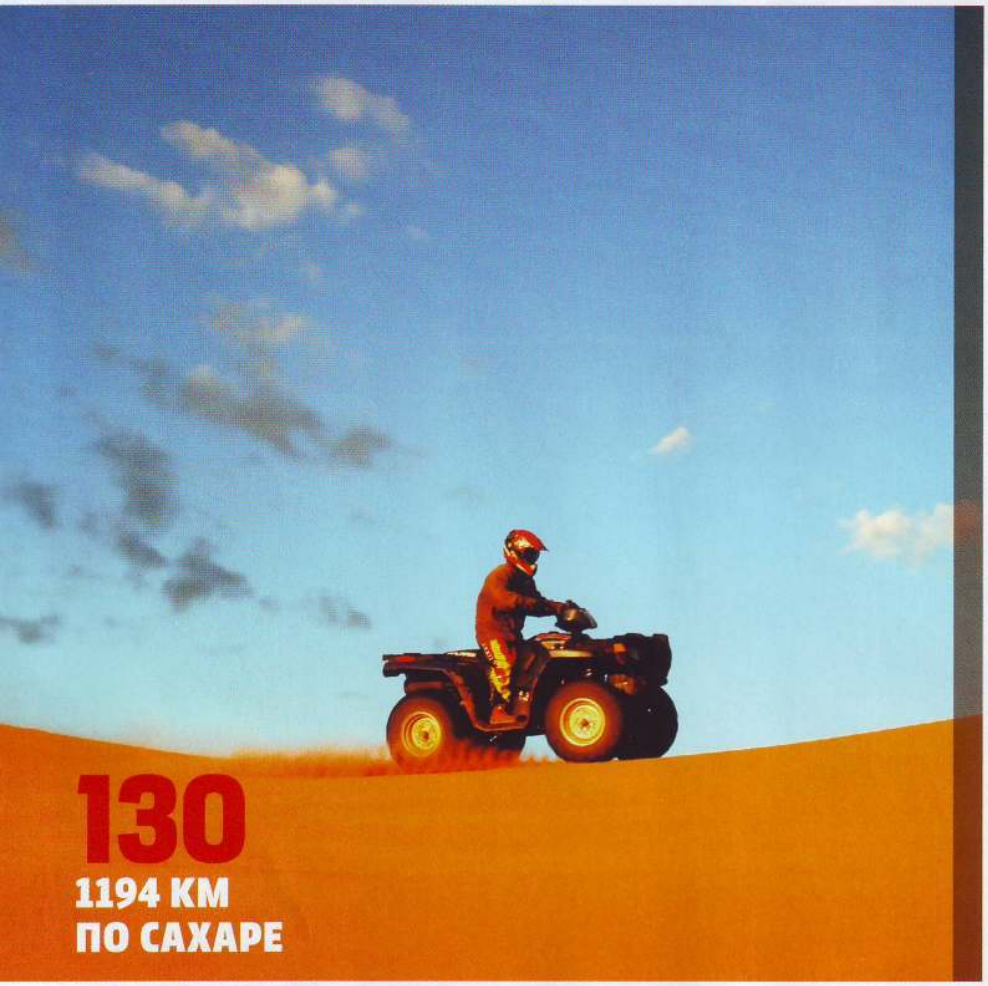
Доктор, я умру? 68

110
“ОТДЕЛЕНИЕ ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ СРАВНИМО С ХОРОШИМ ПИНКОМ ПОД ЗАД...”

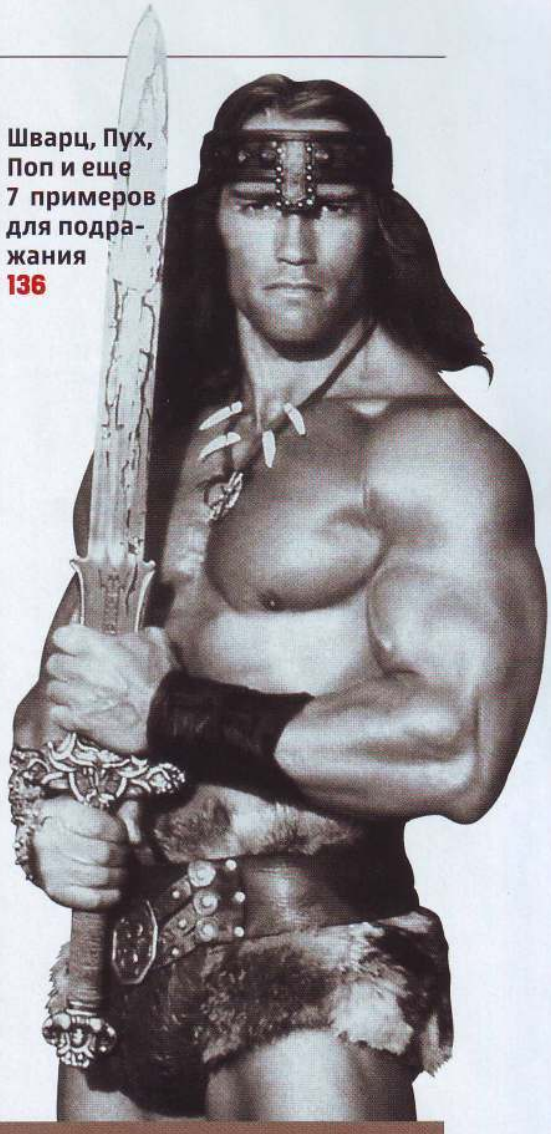
Тренировка жениха 156

Счастье – что оно? Та же птица 104

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2009



130
1194 КМ ПО САХАРЕ



Шварц, Пух, Поп и еще 7 примеров для подражания
136

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

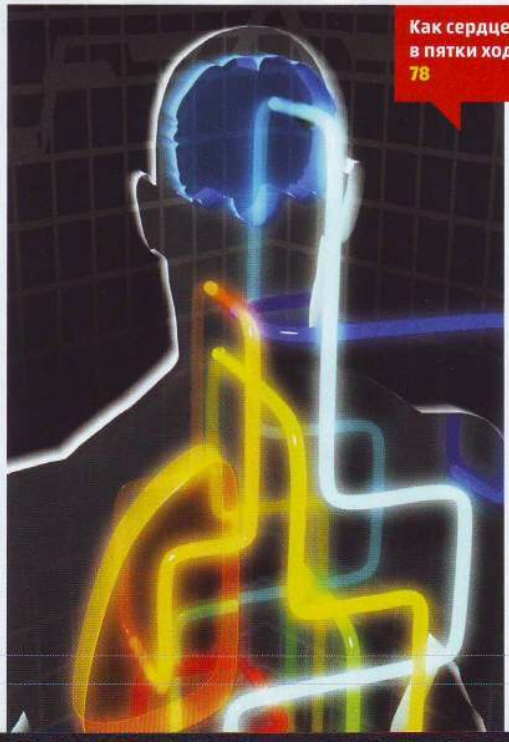
152 НЕ УСТАВАТЬ И НЕ СДАВАТЬСЯ
Стань выносливее за 6 недель

САМООБОРОНА

158 ОПАСНЫЙ МАНЕВР
Как обезвредить наглого попутчика в четыре приема

ФИТНЕС-ЛАНЧ

159 РЫБНЫЙ ДЕНЬ
Рыба, гречка и грибы – лучший обед для твоих мышц



Как сердце в пятки ходило
78

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
30 MHEALTH.RU
34 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
40 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
66 ИМПУЛЬС, а также 98 и 161
68 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
160 СМИРНОВ ОТВЕТИТ
162 MH PROMOTION
164 СОБЫТИЯ
170 7 САМЫХ...

журнал Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Заместитель главного редактора
Алексей Цыганов
Редакторы
Арсений Виноградов,
Иван Глушков,
Антон Иванов
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина

Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Директор отдела моды
Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Редактор сайта Евгений Майзель
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Дарья Арзамасова, Александр Баранов, Дмитрий Быков, Софья Голованова, Евгений Крузенштерн, Анна Рабина, Глеб Солнцев, Валентин Ткач, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Менеджер по рекламе
Александр Кладиев
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджеры по маркетингу
Наталья Мирина,
Максим Барбанель
Ассистент рекламного отдела
Екатерина Николаева
Работа с рекламодателями
Екатерина Рубанович

Финансы Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков,
Станислав Шнитко
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Заболотская,
Владимир Дзюбка
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова

Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова, Александр Гукасов

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "Центр Дистрибуции Прессы", т.: 974-21-31; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87; ООО "ГК Кардос", т.: 937-72-62; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499)763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: (499)2569007; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232)44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: 32-39-04. **Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 260-74-96. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Горпечать-Казань", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** "Пресса Плюс", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-1032. **Нижний Новгород:** "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов" (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (9793) 34-17-92. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** "Ариэль-плюс", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (351) 268-99-10. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (8-10-37517) 297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-51-70. **Прибалтика:** ООО "Пресс Линк", т.: (499) 909-30-00; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: (495) 984-72-87. **Казахстан:** "Бурда Алатау Пресс".

журнал Men's Health®

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention & Rodale International Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard

BUSINESS
Vice President, Finance, Ad Sales & International Robert Novick
Business Development Director Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director Lucio Grimaldi
International Business Manager Seana Williams
International Marketing Manager Linda Stevens

PRODUCTION
Senior Production Manager Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

© 2009 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lima
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Matevz Korosec
ТАИЛАНД Nitra Kitayakara
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж 295 000 экземпляров.
Октябрь 2009 (№132)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 15.09.2009
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Адрес и телефоны редакции
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

ЧТО НА ДУШЕ, НА УМЕ И НА ЯЗЫКЕ У НАШИХ ГЕРОЕВ, ТЫ УЗНАЕШЬ, ПРОЧИТАВ ЭТОТ НОМЕР ОТ КОРКИ ДО КОРКИ. НАЧАТЬ ЖЕ МЫ РЕШИЛИ С РАССКАЗА О ТОМ, ЧТО У НИХ НА ТЕЛЕ ИЛИ НА ХУДОЙ КОНЕЦ В ШКАФУ. ВОТ ЧТО РАССКАЗАЛИ НАМ НАШИ СОБЕСЕДНИКИ О СВОИХ ЛЮБИМЫХ ВЕЩАХ.

1

Сергей Крылов

ГОНЩИК, ПИЛОТ КОМАНДЫ "СПОРТ-ГАРАЖ"

Из одежды я больше всего неравнодушен к обуви. Хорошая обувь — это не только комфорт, она, как мне кажется, может придать стильный вид любым джинсам или костюму.

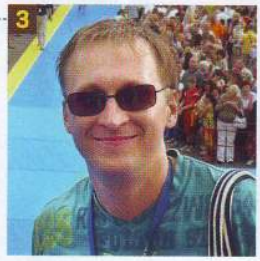
2

Венсан Кассель

АКТЕР

У меня нет таких вещей. Например, сегодня я могу надеть одни часы, завтра — другие, потом — прийти вообще без часов. То же самое с обручальным кольцом или, скажем, с парфюмерией. Так, я — лицо одеколона La Nuit de L'Homme от Yves Saint Laurent, но это не значит, что я всегда пользуюсь только этим ароматом. Парфюм — это что-то такое, что может напомнить о каком-то моменте в жизни, поэтому я стараюсь и пользоваться им для особых поводов.

3



Алексей Ходорыч

ЖУРНАЛИСТ

В детстве у меня была мечта: самодельные кожаные сапоги на мягкой подошве, как у индейцев. Мечтал я о них где-то до третьего класса и регулярно заказывал родителям. Они обещали достать. Судя по тому, что сапог я пока не получил, — наверное, еще ищут.

4

Олег Котов

КОСМОНАВТ

Для меня одежда — вещь сугубо практическая, и все, что от нее требуется, это удобство и функциональность. Мой стиль — casual: джинсы и удобная обувь. К отдельным вещам я никогда не привязывался и совершенно не расстраивался, если что-то снашивалось.

5

Баста, он же Ноггано

РЭПЕР

У меня есть любимая вещь — кроссовки Nike Air Max белого цвета. Люблю их, потому что это удобно и круто. К тому же это классика, а значит, их можно носить как каждый день, так и на парадные мероприятия.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

УРОКИ МУЖСКОГО

Июль-2009,
Северное море,
пляж Схевенинген

Александр Македонский к 33 годам завоевал весь цивилизованный мир. А китаец Тан Ю потратил жизнь на коллекционирование чайников — их у него 30 000. Виталий Гинзбург зимой 1941 года, когда все вокруг ныли от холода, с энтузиазмом занялся физикой низких температур — и получил в конце концов Нобелевскую премию. А Самюэль Гразетти с Барбадоса 31 марта 2007 года при большом скоплении народа сожрал сырую луковицу за 48 секунд. Тоже молодец.

По подсчетам ученых, за всю историю от начала времен до прошлого вторника на Земле жило около 100 млрд человек. И, видимо, нет на свете ничего интереснее, чем знакомиться с историями этих людей — ну хорошо, самых выдающихся из них. Во-первых, это не плод работы сценариста, все было на самом деле. Во-вторых, это такой вот способ прожить несколько жизней вместо одной или же убедиться, что твоя вполне удалась. Я, например, в детстве мечтал быть (разумеется) космонавтом. Но прочел в этом номере рассказ Олега Котова о том, что на Международной космической станции стоит непрекращающийся грохот, как от проходящего мимо поезда, и воняет затхлым подвалом — и подумал, может, ну его?

Наконец, чужой опыт просто полезен. Не тем, что ты узнаешь, как поступать правильно — тут как раз все банально. Он полезен наглядной демонстрацией, как много можно получить в результате правильного отношения к жизни. Итак, в этом номере: как австрийский качок стал руководителем лучшего куска Америки; как гопник с Монмартра овладел итальянской супермоделью; как Игги Поп выжил, а все остальные — нет. Короче, 240 страниц энергичных статей — пользуйся.

МЫСЛИ О ЖИЗНИ

"Дети, вы попытались сделать это, вы приложили массу усилий, но все равно проиграли. Урок таков: попытка — первый шаг к провалу".

"Сынок, если ты вдруг включился в спортивное состязание, вопрос не в том, выиграешь ли ты. Вопрос в том, насколько ты нажрешься".

"Три короткие фразы помогут тебе в жизни:
1) "Прикрой меня".
2) "Прекрасная идея, босс!"
3) "Когда я пришел, здесь уже все так и было".

Гомер Симпсон, из разговоров с родными

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПРО ВЗАИМНОСТЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Августовский номер, посвященный подработке и всяческой халтуре, заставил меня совершить подвиг. Отлежав пару месяцев студенческих каникул на диване в обнимку с пивом (и належав пару лишних килограммов), я твердо решил где-нибудь подзаработать и растрясти лишнее. И подумал совместить приятное с полезным, а также отблагодарить любимый журнал за столь ярый стимул. На следующий день я отправился в твой фактический роддом. То место, где ты получаешь свое физическое обличье, становишься пухленьким, красочным журналом. Да-да, я отправился на Первый полиграфический комбинат. Я поставил себе цель — хоть как-то помочь любимому журналу. И вот я пришел туда: огромные машины стучали в такт моему воодушевленному сердцу, запах типографской краски наполнил мои легкие гордостью. Я принялся за работу. Бедному студенту доверили самую маленькую роль в производстве. По 12 часов в день я сотнями таскал тебя на склад. Я чувствовал себя частью огромного механизма, я верил, что благодаря и моему маленькому труду ты попадешь в руки тысяч читателей. Пускай я заработал не так много, зато я четко осознал, что и любимому журналу иногда тоже надо отвечать взаимностью, хотя бы в чем-то. Да и пара лишних килограммов куда-то делись...

МИХАИЛ

МН: Ты теперь нам как отец родной, присутствовавший при родах. Тут и добавить нечего. Может быть, лишь то, что мы тоже любим отвечать читателям взаимностью и поэтому дарим тебе необходимую любому вменяемому студенту вещь — инновационную систему для охлаждения и розлива пива BeerTender от Heineken и Krups (надеемся, она не поможет тебе найти потерянные килограммы). И передавай привет Первому полиграфическому роддому!

НАПИШИ И ВЫИГРАЙ!
Автор лучшего письма ноябрьского номера получит в подарок набор от Gillette: рюкзак и гель для бритья.

БАЦ — И ВПЛАВЬ!

В вашем июньском номере мой друг прочитал про "недешевый понт" по рецепту Мэтта Барра. С тех пор он заболел идеей проплыть 5 км из Европы в Азию. И тут дело не в том, чтобы победить, и даже не в том, чтобы поучаствовать (это на втором месте), а в том, чтобы была цель. Цель ходить в спортзал и плавать в бассейне. Они с товарищем наняли тренера, который гоняет их два раза в неделю, пытаются меньше есть и, что замечательно, меньше пить. На марафон, который организуют англичане, они записались — буду встречать их в качестве группы поддержки и махать фонариками на башне, как это, по преданию, делала древнегреческая Геро. Так что спасибо тебе за повод. За хороший повод держать себя в хорошей форме. И, конечно же, за идею — за хорошую идею "недешевого понта"! Когда вокруг все друзья и знакомые и так без перерыва летают по разным странам, а ты бац — и вплавь! Круто!

С УВАЖЕНИЕМ,
ВОСКРЕСЕНСКАЯ АЛЕКСАНДРА

МН: Еще одну достойную цель твой друг, Александра, найдет на стр. 130.

ИЩУ СВЕЖЕСТИ

Ребята! Перестал из-за вас есть колбасу и плюшки. Заменой стали вареное мясо и кунжутная халва. Журналу, на мой взгляд, не хватает драйва приключений и путешествий. Ведь молодой мужчина в самом расцвете лет (как я — в 25) ищет впечатлений и свежести жизни. А у вас (без обид) даже репортаж о серферском слете на Бали, да и просто очерки о путешествиях — уж очень унылые получаются, не зажигают нисколько!

АЛЕКСАНДР

МН: Александр, мы предлагаем тебе вот что. Если в мутных озерах Австрийских Альп (МН-сентябрь) тебе недостаточно свежо, а марокканская пустыня (этот номер) не зажигает, поделись впечатлениями о собственных приключениях. Напиши о том, что зажгло тебя, и, возможно, от этой искры разгорится настоящее пламя читательского интереса. Заодно и сам погреешься у гонорарного огонька.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOBANK

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПО ЗУБАМ

Привет, МН! Когда моя четырехмесячная дочь Алиса начинает капризничать, даю ей в руки ваш журнал. Вот фото с последним номером.

РУСЛАН БИКМУЛЛИН, Г. ТЮМЕНЬ

МН: Да и многие взрослые, Руслан, как дети: даешь им в руки МН — и они перестают капризничать.

БРОСЬ КУРИТЬ, ДРУГ РОМЕО!

Последний номер меня порадовал, но он меня поссорил с другом. Когда я отошел, он закрыл журналом дымящуюся пепельницу — меня это взбесило!

РОМЕО

МН: А может, это был символический жест? Может, он прикрыл пепельницу раз и навсегда и помог ему в этом именно МН? Ты узнай, Ромео, что друг имел в виду, и учти, что из таких маленьких "взбесило!" складывается большой стресс. Чтобы он не застал тебя врасплох, обрати внимание на статью на стр. 94.

ДЯДЯ УДАЧИ

Вот это удача! Просто дар богов! Мой дядя (ваш постоянный читатель) приехал на дачу — к нам в гости, в Краснодарский край. И, о чудо, с рвением и энтузиазмом принялся работать! Все дрова для бани переколол, воду таскает, пол-огорода вскопал, тачка вообще не останавливается… "В чем секрет?" — думаю я. Программа из года в год не меняется: рыбалка, шашлык, алкоголь, баня. И тут все стало на свои места — статья "Тренинг у дачи" (в июньском), вот где собака зарыта! Спасибо! P.S. На следующее лето есть мысли двор забетонировать. Может, статейку о пользе работы подборной лопатой с песчано-гравийными смесями? Да и сенокос дядя пропустил….

АТАЕВ СТАНИСЛАВ

МН: Считай, дядя у тебя под колпаком. Итак, в июне-2010 — статья "Заборо-бетонные мышцы", в августе — "Откосить не получится", а там, глядишь, и крышу перекрывать придет время (см. статью "Все будет крыто!", май-2011).

СЫТ БУДЕШЬ

Сидел как-то на службе (а служу я за полярным кругом — в Мурманской области), родину защищал, как говорится. И в перерывах между этой самой обороной и защитой почитывал — отгадайте, какой журнал? Правильно, июльский Men's Health! Очень порадовала статья "100 одному". На первом плане парень с бледно-зеленым лицом (наверное, сильно оголодал и витамины не кушает регулярно?!). В общем, я осознал, что, хоть я и нахожусь в паре тысяч км от нашей всеми любимой столицы, мне очень повезло. Кроме честно заработанных денег я еще получаю ежемесячно продовольственный паек, в котором есть фактически все: начиная с овощей, консервов, круп, масла, сгущенок, муки, молока, сока и заканчивая мясом и рыбой. Так что, ребята, служите в Вооруженных силах РФ — и вы будете всегда сыты и при деньгах.

С УВАЖЕНИЕМ, ОФИЦЕР РОССИЙСКОЙ АРМИИ АНДРЕЙ К.

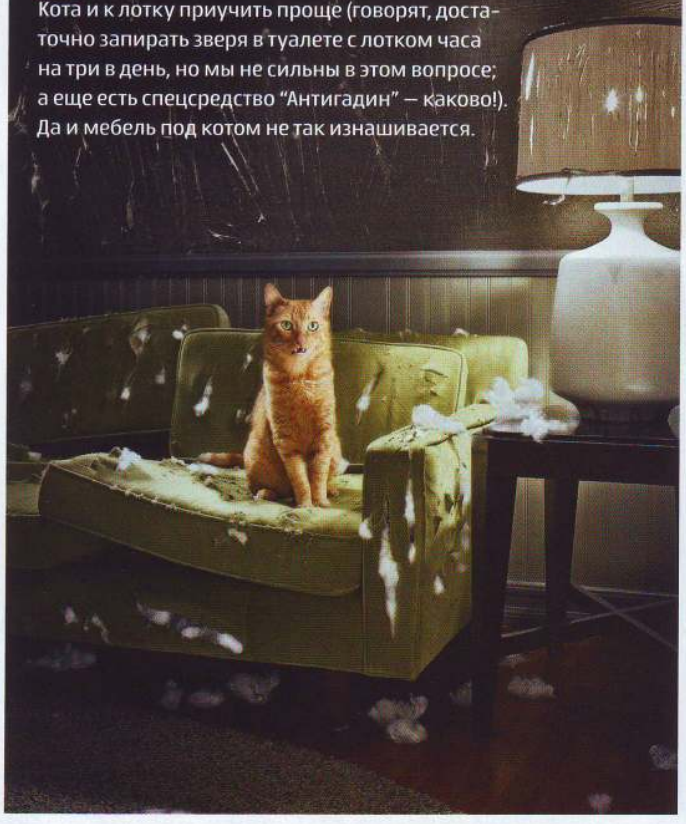
МН: Судя по всему, после такой информации и пропаганды осенний призыв должен быть как никогда успешным и обильным. Вот только Ивану Глушкову, парню с бледно-зеленым лицом, не повезло: он вырос из призывного возраста. Придется устраивать ему Заполярье редакционными силами.

УБЕРЕЧЬ МЕБЕЛЬ ОТ ГОЛУБОГО

На бесконечных просторах ярких страниц любимого журнала я успел заметить интересный факт. Мы очень мало говорим о братьях наших меньших. И вроде статья в апрельском номере о "семи самых дорогих собаках" есть, и снова в августовском номере упомянули о "шубке для собаки за $1700", но сами-то чувствуете, что одни деньги на слуху? Хотелось бы немного больше информации. Например, мне вот ко дню рождения подруга хочет подарить русского голубого или британского короткошерстного кота. Мне очень интересно, как можно уберечь итальянскую мебель от его лап и как приучить его к лотку?!

ЕВГЕНИЙ ST

МН: Выбирай кота, Евгений! Ну его, этого русского голубого… Кота и к лотку приучить проще (говорят, достаточно запирать зверя в туалете с лотком часа на три в день, но мы не сильны в этом вопросе; а еще есть спецсредство "Антигадин" — каково!). Да и мебель под котом не так изнашивается.



ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Евгений Крузенштерн

Как я выхожу из квартиры! Нет, это надо видеть, как я выхожу из квартиры. Будь я поталантливее, снял бы про это кино — и все б рыдали от жалости. Как я завидую тем, кто легко выходит: оделся, обулся, два оборота ключа — и побежал. Одетый и обутый, я еще долго не могу покинуть свое жилище. Сначала, еще перед тем как одеться и обуться, я проверяю, все ли у меня обесточено, не работает ли где электроприбор. Я заглядываю в каждый угол, внутри меня начинает расти, увеличиваться в размерах параноя. Забыл, точно забыл. Абсолютно точно забыл что-то выключить. Газ? Свет? Воду? Проверив газ, я возвращаюсь к двери, сую ноги в ботинки, берусь за шнурки. Этого времени достаточно, чтобы забыть, проверял ли я воду. Я развязываю шнурки, иду в ванную. Возвращаюсь, затем иду проверять, выключен ли свет. Дойдя до остановки, начинаю сомневаться, закрыл ли дверь. В метро я прохожу через седьмой турникет, сажусь в четырнадцатый вагон. Если не успеваю в свой вагон, начинаю нервничать. Чувствую, как нарушается программа, как судьба поворачивается в неизвестное русло. Что она теперь приготовит, чем ответит? Чрезвычайно не хотелось бы неприятностей. Вы не замечали, на седьмом турникете всегда пробка, он самый популярный. Никто не хочет сбить себе программу. Скажу по секрету, как-то я прошел через пятый — и премия сорвалась. А еще поехал в тринадцатом вагоне — и насморк подхватил. Если нужно, чтобы день прошел спокойно и тихо, я поднимаюсь в офис на лифте. Если хочется драйва — иду на эскалатор. Не знаю, как это действует, но выходит наверняка. Иногда я сижу на стуле и думаю про себя: как же ты, взрослый человек с высшим образованием, дожил до такого. Не стыдно ли тебе быть суеверным, не надоело ли лелеять паранойю. Понятно же — все от страхов, от неуверенности. И главное, прыгать с поезда на ходу было не страшно, и когда дрались двое против толпы, и когда летел вперед мотоцикла — не было страшно. А гипотетический пожар или потоп пугают до неприятного ощущения в желудке. Знакомый товарищ из-за этого ощущения перешел на надомную работу. Другой завел записную книжку, каждое утро ставит плюсики напротив граф "газ", "дверь", "плита". Мне рассказывали про одну прекрасную барышню, которой все время казалось, что она не выключила утюг. Приехав на работу, она мчалась домой — проверять. В голове ее рисовалась апокалипсическая картина: клубы дыма, крики соседей, пламя, танцующее на дорогих занавесках. Любимым развлечением коллег было напоминать барышне, а не забыла ли она выключить утюг. Она нервничала, злилась, потом срывалась с места и так далее. Шли годы. Жизнь казалась невыносимой. Но однажды барышня никуда не побежала. На привычный вопрос ответила легко и уверенно: выключила, не забыла. Потом открыла сумку и достала оттуда утюг. Я отлично понимаю юмористическую ценность этой байки. Но мне, как параноику, виден и другой аспект. Роскошное, легкое, блестящее решение. Непараноик не поймет.

Итак, очевидно, что причина всех этих беспокойств и подозрений — в страхах. Нам страшно, что от невыключенного утюга загорится квартира? Вода выльется из ванны и зальет соседей? В открытую дверь проберутся воры? А если 58 раз не проверить билет, мы сядем не на тот поезд? Но представим, что ты первый ушел из дома и там осталась жена. И она, естественно, тоже может не выключить утюг, не закрыть дверь. Будут ли тебя терзать эти страхи? Вряд ли. Боимся мы, выходит, не пожара , а того, что окажемся виноватыми. Боязнь вины, нежелание брать ответственность на себя, неуверенность — характерные признаки детского сада. Совершенно не хочется себя с этим ассоциировать.

Противно, ей-богу. В размышлениях уже третий день забываю проследить, через какой хожу турникет, а вчера неожиданно зашел в пятый вагон. И что делать? Толку-то от этих рассуждений? Барышня продолжает носить в сумке утюг, знакомый товарищ не выходит из дома, другой ставит крестики в книжке. А я по пять минут стою у плиты — запоминаю, что она выключена. Потом еще пять минут убеждаю себя, что я не мнительный, а осторожный. В каком-то смысле даже гиперответственный. Как же я завидую тем, кто легко выходит из квартиры…

КОММЕНТАРИЙ К.М.Н. ВАСИЛИЯ ЗВОНОВА:

Непроизвольно возникающие, нередко тягостные мысли и влечения, от которых нельзя избавиться усилием воли, называются навязчивостями или обсессиями. Часто к обсессиям присоединяется компульсивное поведение – стереотипные, повторяющиеся действия, которые нередко приобретают характер ритуала. Четыре основных вида навязчивостей:

1. Озабоченность возможным загрязнением или заражением, многократное мытье рук или постоянное протирание окружающих предметов.

2. Навязчивые сомнения, выключен ли утюг, газ, свет, закрыта ли входная дверь, поставлена ли на сигнализацию машина.

3. Навязчивости, связанные с аккуратностью и стремлением к симметрии.

4. Навязчивый счет: счет про себя или вслух, счет в такт дыханию, бессмысленные перечисления предметов, детские считалки становятся невероятным мучением для больного. Больным, страдающим обсессивно-компульсивным расстройством, требуется помощь врача-психиатра. Обычно назначаются серотонинергические антидепрессанты и поведенческая психотерапия.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГЛЕБ СОЛНЦЕВ

MHEALTH.RU

ЧИТАЙ МУЖСКИЕ НОВОСТИ

● **Матерная брань обезболивает** Немецкие ученые пришли к выводу, что нецензурная брань помогает снять болевые ощущения.

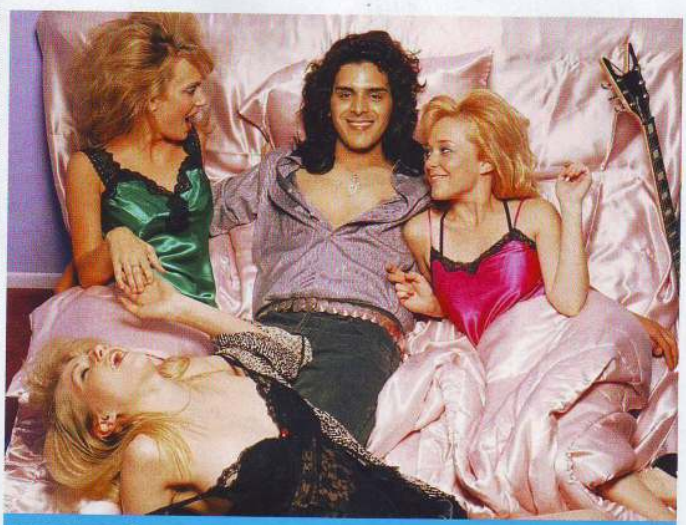
● **Коктейли для взрослых** В кафе The Icecreamists, открывшемся в знаменитом лондонском универмаге Selfridges, посетителям предлагаются коктейли, стимулирующие половое влечение.

● **Велосипед XXI века** Он будет подсчитывать твои калории, воспроизводить аудиофайлы и даже использовать моторчик от солнечных батарей, чтобы продолжать движение, если ты устанешь крутить педали...

И другие ежедневные новости: mhealth.ru/news/

● **Правила гибкости** Все началось более 20 лет назад: совсем еще зеленому ушуисту Диме Смирнову в те далекие времена удалось сесть на шпагат. Само по себе это событие не было бы таким уж необычным, если бы не одно примечательное обстоятельство: девятилетний единоборец сделал это сам, еще не успев сходить ни на одно занятие. Просто взял и вдвоем с матерью разработал свою собственную методику построения тренировок...

Подробности смотри в блоге твоего персонального фитнес-тренера: mhealth.ru/blog/Dimakrat/



СПРАШИВАЙ СПЕЦИАЛИСТОВ

Девушка странно себя ведет? Ты не понимаешь, как относиться к ее словам? Тебе поможет наш новый эксперт — специалист по женскому разуму Арина Винтовкина.

В последнее время заметил странное. Когда у меня есть девушка, со стороны остального женского пола ко мне сразу возникает сильнейший интерес. И наоборот — когда я был около четырех месяцев один, девушки меня игнорировали. Почему так?

Михаил

Элементарно, Михайло! Наличие девушки — это, с одной стороны, вопрос имиджа, а с другой — своего рода гарантия качества. То есть другие барышни смотрят на тебя и четко понимают: с этим парнем наверняка полный порядок, если ему удалось-таки отхватить себе самку. А раз ты нормальный, почему бы не побороться за твое внимание? (Кстати, чем более сексапильна твоя герлфренд, тем с большим энтузиазмом девушки пытаются завладеть твоей ширинкой.) И наоборот, когда женщины видят одинокого юношу, то их сразу начинают одолевать сомнения — а что с ним не так, в чем, так сказать, его скрытый дефект?

Есть другие вопросы? На другие темы? О фитнесе, диете, здоровье, моде, сексе? Задай их в разделе "За советом": mhealth.ru/advice/

ДИСКУТИРУЙ НА ФОРУМЕ

SEPTEMBER: Бывшие парни своей нынешней девушки. Нужно ли знать о них?

ДРЕВИЛЬ: Как же люди любят пилить сук, на котором сидят!

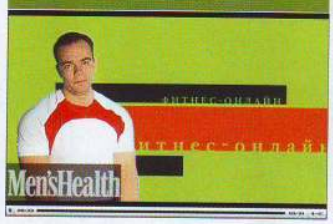
НОНМА: Причина наших расспросов кроется в том, что каждый мужчина хочет слышать, что он лучший из всех, кто с ней был.

GHOST: Вообще существует такое понятие, как privacy. Нужно уважать друг друга... И доверять. Иначе все не имеет смысла.

KAI: Позвольте не согласиться! Юношеский максимализм, романтизм и доверие — это прекрасно, но мне не по фиг, что было с человеком, который должен стать моей женой.
И да простят меня за сравнение, но девушка — это как б/у машина. Перед покупкой загони на ТО...

И другие обсуждения ждут тебя на нашем форуме: forum.mhealth.ru/

СМОТРИ И СЛУШАЙ



ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ "ФИТНЕС ОНЛАЙН С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ"

Вредно ли ежедневно ходить в спортзал? Увеличивать ли суточную калорийность при переходе со сплита на общие тренировки? Стоит ли работать на ту группу мышц, в которой ощущается боль после тренировки? Чем можно заменить выпады?

Ответы на эти и многие другие вопросы получишь, посетив видеоэнциклопедию фитнеса: mhealth.ru/video/fitness/

АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН: УРОКИ БОЛЬШОЙ ВОСЬМЕРКИ

Смотри репортаж о лучшем игроке НХЛ и другие видеоролики с героями журнала Men's Health!

Этот и другие сюжеты — в разделе "Видео": mhealth.ru/video/

А ТАКЖЕ

Что ты забыл вчера купить в магазине? Правильно: то, за чем, собственно, туда и пошел. Позавчера тебе никто не дозвонился, потому что ты забыл дома мобильный. Завтра ты пропустишь важную встречу... Пройди наш тест, чтобы оценить свою память!

Этот и многие другие тесты и сервисы ты найдешь на сайте твоего любимого журнала: mhealth.ru/services/

ФОТО: FOTOBANK

Men's Health

объявляет всероссийский конкурс

PRO ДВИЖЕНИЕ Men's Health

ВКЛЮЧИ МОЗГИ!
ПОЛУЧИ АВТОМОБИЛЬ!

Подробности – на PRO.MHEALTH.RU

Главный приз конкурса –
новый Toyota RAV4!
Настоящее японское качество и самые передовые технологии!
Приз предоставлен ООО "Тойота Мотор"
WWW.TOYOTA.RU

Второй приз –
скутер Clevermoto!
Два колеса даже лучше четырех – сэкономишь на зимней резине.

Третий приз –
горный велосипед Forward 4212!
Никакого бензина и очередей в ГАИ!
Приз предоставлен компанией Forward
WWW.FORWARDBIKE.COM

DFM 101.2 **Голос "PRO-Движения"**

Каждый участник получит от нашего журнала майку с символикой конкурса!

PRO-ДВИЖЕНИЕ ПО-ПИТЕРСКИ

Конкурс "PRO-Движение Men's Health в твоем городе" начинает приносить первые плоды! Читатели МН устраивают различные мероприятия, прославляющие журнал, фиксируют свои подвиги и присылают фото (или видео) с описанием события на pro@mhealth.ru. Но главное — каждый из них получает реальный шанс выиграть один из трех отличных призов!

Девиз конкурса: "Включи мозги — получи автомобиль!" И вот что придумали, чтобы выиграть новенький RAV4, читатели МН из Санкт-Петербурга...

8.08 И 12.08 ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА

Идея и реализация: Александр Захаров

По инициативе Александра, между прочим, тренера сборной женской команды СПб по регби, МН стал партнером Дней физкультурника, проходивших в Кировском и Фрунзенском районах Петербурга. Во время праздников победители соревнований получали призы от Men's Health: наклейки, журналы и футболки с эмблемой "PRO-Движения". Кстати, одетая в эти футболки команда читателей Men's Health заняла первое место в эстафете!

9.08 ФЛЕШМОБ "ЗАЧИТАЛИСЬ"

Идея и реализация: Александр Захаров

В воскресный день группа парней и девчонок в футболках "PRO-Движение", читая журналы, спустилась в метро. Не отрываясь от страниц, они доехали до Невского и так, с открытыми журналами, прошли по проспекту до самой Дворцовой площади. Кое-кто из участников шествия даже читал вслух. Группа вызывала интерес пассажиров метрополитена и прохожих.

14.08 ВЕЧЕРИНКА В КЛУБЕ "154"

Идея и реализация: Алексей Вонави

В рамках "Здорового уикенда" Алексей, арт-директор клуба, устроил вечеринку в честь Men's Health. К этому дню клуб украсили специально запрошенными у редакции флагами, баннерами и плакатами акции. Персонал переоделся в футболки "PRO-Движение". Напитком вечеринки был объявлен свежевыжатый сок, а музыкальным коллективом стала группа под "форматным" названием "Спортлото". Всюду были разложены журналы, и хоть клубный стандарт не предусматривает чтения, некоторые гости, открыв журнал, не сразу отрывались от его страниц.

Думаешь, что можешь устроить в своем городе что-то и поинтереснее? Что ж, взлкам! И не стесняйся обращаться в редакцию за помощью. Мы с удовольствием вышлем тебе футболки с символикой конкурса и предоставим файл с логотипом МН.

ВАЖНО!

- Заявки на участие в конкурсе принимаются до 30 ноября 2009 года включительно.
- Онлайн-голосование за лучшие работы на mhealth.ru начнется только после 30 ноября 2009 года.
- Имена победителей конкурса — самых ярких и креативных читателей, по мнению редакции Men's Health и посетителей сайта pro.mhealth.ru, — будут опубликованы в февральском номере Men's Health.
- Обязательные условия для участия в конкурсе: гражданство — РФ, возраст — от 18 лет.
- В ходе выполнения задания конкурса участник не должен совершать правонарушений: граффити на стенах, костры на площадях и массовые драки жюри не рассматривает.
- Налог на приз платит победитель.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Роман Мальков специалист по питанию

Юлия Трушля специалист по стилю

Антон Иванов специалист по технике

Евгений Пашанов специалист по здоровью

Ольга Сабельникова специалист по грумингу

Для набора веса вы советуете протеины (в частности сывороточный). Может, заменить его комплексом аминокислот? Ведь белок как раз на них и расщепляется. Почему бы не облегчить задачу организму?

ANDREY

Как показывает жизнь, произведенное в лаборатории отличается от того, что сделано природой. Сывороточный протеин не может заменить белок, поступающий в организм с пищей (он лишь добавка к питанию). Аминокислоты — тем более. Даже если ты будешь принимать препарат, содержащий все 22 аминокислоты, этого окажется недостаточно для здорового метаболизма. Тебе будет сильно не хватать микроэлементов и других веществ, присутствующих в мясе, рыбе, молоке... Расщепление белка до аминокислот не является проблемой для организма. Построить новый белок из аминокислот — вот в чем трудность.

Недавно заметил у себя на мошонке вену. Сильно выделяется, но не болит. Это повод побеспокоиться?

ДИМА СОЛОВЬЕВ

Твоя наблюдательность, Дима, возможно, спасла жизнь человеку или даже нескольким. Расширение вен яичка (или, говоря научным языком, варикоцеле), обычно проявляется в период полового созревания и ничего особенно хорошего не сулит. Одно из возможных осложнений — и вовсе бесплодие. Подсчитано, что около 40% фатально бездетных мужчин имеют варикоцеле и 25% мужчин с варикоцеле страдают бесплодием. В общем, зависимость налицо. Проблемы образования и созревания сперматозоидов ученые мужи объясняют следующими факторами: нарушением процесса сперматогенеза вследствие повышения локальной температуры вокруг яичек, уменьшением содержания кислорода, снижением выработки тестостерона, попаданием в яичко метаболических продуктов почки и надпочечника. Впрочем, обо всем этом более подробно расскажет уролог, к которому мы тебе настоятельно рекомендуем наведаться. Морально подготовься к тому, что доктор, скорее всего, пропишет сосудистые и противовоспалительные препараты, а при сильно выраженном варикоцеле — пригласит на операцию. Да, если второй случай окажется твоим, не вздумай сбегать из кабинета под предлогом того, что ты как-нибудь сам, с помощью отваров иванчая или примочек из коры дуба. При всем уважении к народной медицине, без операции в случае серьезного варикоцеле не обойтись. Если ты, конечно, не хочешь, чтобы твоя мошонка была исключительно декоративным элементом.

Можно ли носить вещи в клетку и полоску одновременно? Например, свитер в полоску, а штаны — в клетку.

АЛЕКС

Теоретически можно, но стильно подобрать клетку к полоске под силу, пожалуй, только по-настоящему искушенному в моде человеку. Пижонское сочетание может разом превратиться в клоунское, нелепое, стоит лишь чуть промахнуться с оттенками или крупностью рисунка. Так что, если не уверен в своих силах, не стоит рисковать. Да и вообще клетка, очень популярная, кстати, в этом сезоне, не требует изощренных дополнений.

НОШУ БОРОДУ. КАК МНЕ, ЗАРОСШЕМУ, ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОСМЕТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ ДЛЯ КОЖИ? И ЧЕМ? КОЖА, ОХ, ЖИРНАЯ...

Игорь

В принципе, человеку с проблемной кожей (а повышенная жирность — это действительно проблема) борода противопоказана. С другой стороны, если ты используешь ее в качестве средства маскировки, придется еще немного поизвращаться. Покупаешь лосьон для жирной кожи и следуешь инструкции: разделяешь волосы на проборы и протираешь кожу ватным тампоном, смоченным лосьоном. Крем наносишь только на безволосые участки лица, избегая его попадания в область бороды и усов. Не хватало еще, чтобы, помимо залежей еды, у тебя там образовался склад косметических средств.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

В семье два компа и одна линия интернета. Какое устройство поможет подключить оба компьютера к сети?

ALEX ALEX

Если уж покупать какое-то устройство, то пусть это будет Wi-Fi-роутер: беспроводной интернет в квартире — штука по нашим временам доступная и крайне удобная. Во-первых, провода сможешь сдать в прием цветмета, во-вторых, легко будешь заходить на сайт MH даже из туалета или с мобильника.

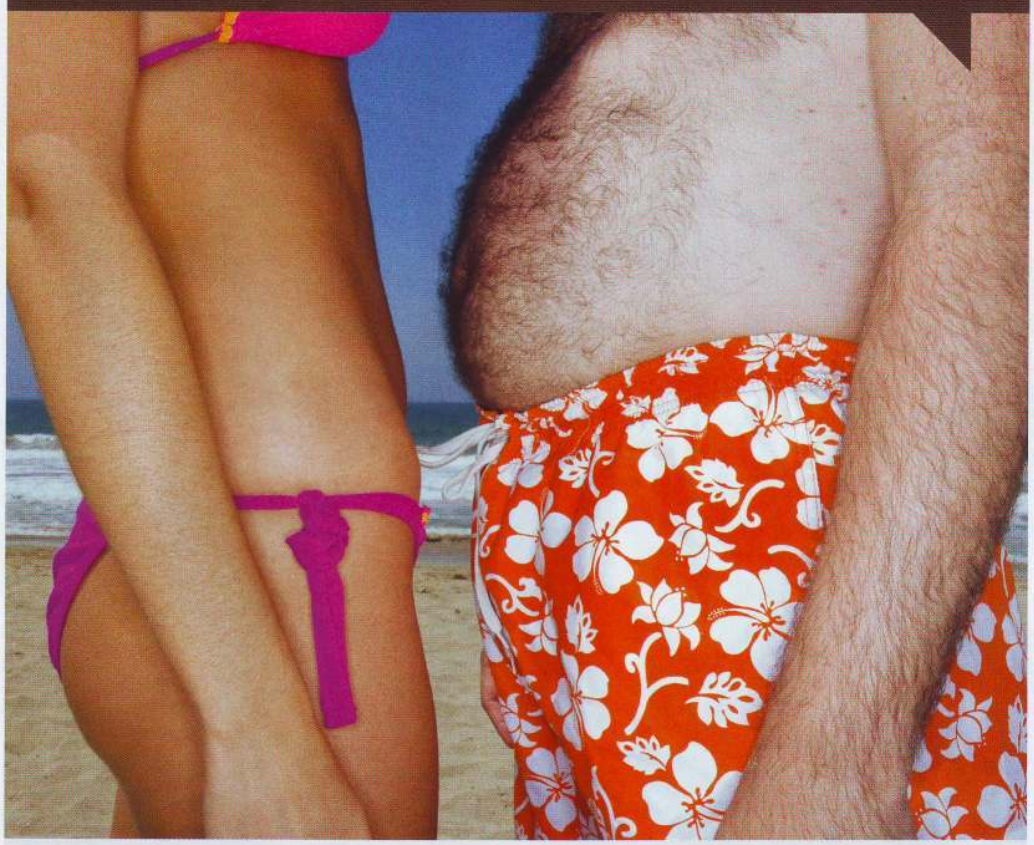
Универсальность роутера в том, что, подключив к нему любой модем с LAN-соединением, ты получишь индивидуальную локальную сеть. По сути, он действует как тройник, "питая" интернетом сразу несколько компьютеров.

Правда, в случае с беспроводным доступом тебе придется учесть несколько нюансов. Для начала убедись, что выбранная модель поддерживается твоим провайдером (есть тонкости с ADSL-провайдерами). Потом проверь стандарт передачи выбранного Wi-Fi-девайса. Он должен подходить твоим компьютерам (в них либо уже есть карточки Wi-Fi-связи, либо надо их купить): совпадать должен показатель в технических характеристиках, который выглядит примерно так: "IEEE 802.11g". Если в конце этого шифра у роутера и, например, ноутбука стоят разные буквы, возможны проблемы. И наконец, не забудь о шифровании и паролях — увидеть твою Wi-Fi-сеть смогут соседи. Впрочем, если рядом с тобой проживает симпатичная одинокая барышня, грех не позволить ей посидеть в интернете за твой счет. В конце концов, в случае надобности сможешь попросить взаймы заварку и номер ее телефона.

ВАЖНА ЛИ ДЛЯ ДЕВУШКИ ФИГУРА МУЖЧИНЫ? У МЕНЯ МАЛЕНЬКИЙ ЖИВОТ, И ИЗ-ЗА НЕГО Я ПОСТОЯННО ОЩУЩАЮ ДИСКОМФОРТ В ОБЩЕНИИ. СТОИТ ЛИ ИЗ-ЗА ЭТОГО ВОЛНОВАТЬСЯ?

Давид

Прости тугодумку: маленький живот — это как? Помещается только один кубик? В любом случае большой живот (толстый, бесформенный, свисающий над ремнем унылым студнем) — гораздо больший повод волноваться. Хотя бы потому, что с ним элементарно неудобно обниматься (не говоря уже о более основательных контактах). В общем, отвечая на первый твой вопрос — фигура важна. Особенно если ты не далай-лама или доктор Хаус.



Мне понравилась девушка, но признаться ей в этом я не могу! Вдруг она скажет "нет" и я останусь у разбитого корыта... Что мне делать?

САШКА

Ты можешь остаться не только у разбитого корыта, но и с расквашенным носом (особенно если девушка окажется регбисткой-лесбиянкой), но это вовсе не повод тормозить! Скажу банальность, но в случае с женщинами идеально подходит пословица про то, что лучше сделать и пожалеть, чем вообще ничего не предпринять. Короче, подбери сопли — и полный вперед!

Зачем незнакомая девушка демонстративно расплела и заплела при мне свою косу? Я аж заулыбался от этого зрелища!

ДЕНИС

Ну раз заулыбался, значит, цель была достигнута: на языке жестов демонстративная манипуляция с волосами означает явный эротический импульс. Девушкам с косами обычно сложно решиться на более фривольные сигналы.

Надумал поставить брекеты! Это не будет отталкивать девушек?

ГОША

Я, признаться, не встречала девушек, которых бы пленял блеск железяк на мужских зубах. Но что стоят несколько девиц, которых ты, возможно, упустишь из-за брекетов, по сравнению с сотнями других, которые в буквальном смысле будут заглядывать в твой идеальный рот?

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ПРОШЛОЙ ЗИМОЙ БЫЛИ МОДНЫ ПУХОВИКИ (ДЛИННЫЕ, ПО ПОПУ). А КАКАЯ ТЕНДЕНЦИЯ НАМЕЧАЕТСЯ НА ГРЯДУЩЕЕ ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА?

Евгений Стадников

А такая же. Все дело, Женя, в том, что под напором зеленых модные дома все чаще отказываются от производства изделий из кожи и меха животных в пользу более "этичных" и практичных материалов искусственного происхождения. Поэтому с каждым годом популярность пуховиков, видимо, будет только расти. Вопрос лишь в модификации кроя. Мода на "крутые 90-е" и образ "своего пацана" объясняет популярность укороченных моделей кричащих цветов с резинкой на поясе. Идеальное к ним дополнение — "шапочка киллера", имеющая в народе весьма неблагозвучное название. Однако, стремясь повторить образ гламурного гопника, не забывай о том, что одежда, подобранная к пропорциям фигуры и личной харизме, всегда смотрится лучше, чем та, что куплена в погоне за изменчивой модой.

Как правильно следить за кожей, чтобы не появлялись черные точки, и как избавляться от уже имеющихся?

КИРИЛЛ ТЕРЕХИНОВ

Если тебе повезло родиться негром, можешь не париться — их наверняка все равно не видно. А вообще "черные точки" (они же комедоны) возникают при повышенном выделении кожного сала. Оно темнеет на воздухе, абсорбируя загрязнения и забивая проток сальной железы. А способ борьбы с этой напастью один — очищение. Ежедневно используй мягкие антибактериальные моющие средства — гели для умывания, содержащие салициловую кислоту. Обычное мыло и жирные кремы оставь более гладкокожим товарищам по рукомойнику. Дважды в неделю применяй скраб — он удаляет нежизнеспособные клетки верхнего слоя кожи, чистит поры и стягивает их, уменьшая секрецию кожного сала.

Для того чтобы изничтожить уже имеющиеся черные точки, например, на крыльях носа, следует хорошо распарить лицо и поскрести кожу на носу ребром чайной ложки. После процедуры не забудь умыться холодной водой и обязательно нанеси на кожу противовоспалительный гель. Хотя лучше вручить себя в руки профессионального косметолога — в салонах и паровые установки эстетичнее, и ложки стерильнее.

Недавно бросил курить. Что нужно делать, чтобы быстрее вывести из легких ту гадость, которую вдыхал с сигаретным дымом?

АЛЕКСЕЙ ФЕДОРОВ

Алексей, ты не поверишь, но самое сложное уже позади, а для очищения легких ничего особенного делать не надо. После того как человек бросает курить, организм в течение нескольких лет сам приходит в норму, в том числе нормализуется метаболизм и работа органов дыхания. Количество этих самых "нескольких лет" зависит от стажа курения. Данное утверждение справедливо для популяции курильщиков в целом, а каким образом обстоит дело конкретно у тебя, подскажет только лечащий врач, имеющий представление о твоих индивидуальных особенностях.

С помощью какой программы можно скачать "Фитнес онлайн" с сайта МН?

ПАВЕЛ

Чтобы изъять с публичного хостинга видео, которое тот или иной сайт официально разрешает смотреть только через браузер, можешь воспользоваться услугами сайтов keepvid.com и vixy.net. Там все просто — вставляешь в специально предусмотренную для этого строку ссылку на вожделенный ролик и кликаешь "скачать". Если для поднятия спортивного духа ты решишь перед тренировкой залезть на YouTube и глянуть на какую-нибудь Бейонсе или Катю Лель, рекомендуем сервис keephd.com. Он хоть и умеет работать только с YouTube, зато позволяет выкачивать оттуда видео в любом формате — 3gp (для мобильников), MP4 (практически для всего) и даже в HD (если приглянувшийся ролик в принципе существует в таком качестве на сайте).

Ни разу не видел в вашем журнале ни одной статьи о гречке. Пожалуйста, расскажите:
1. Можно ли есть гречку, если я худею?
2. С чем ее лучше есть?
3. Какая в ней польза?

АНДРЕЙ

Надеюсь, хотя бы ответ на свой вопрос ты прочтешь внимательно. Ведь про что, про что, а про гречку мы пишем регулярно. И пишем обычно, что это крайне полезный продукт. Особенно для категории худеющих граждан.

Гречка — это нерафинированные углеводы. И тебе, как постоянному читателю МН, должно быть известно, что это означает: содержащаяся в продукте глюкоза будет всасываться в кровь медленно, а значит, не вызовет шквального выброса инсулина, главного врага человека худеющего.

Есть гречку можно фактически с чем угодно: с грибами, мясом, овощами. Некоторые даже умудряются употреблять ее без ничего. Впрочем, сочетание продуктов — дело десятое. Гораздо важнее, как ее готовить. И на этот счет есть два основных правила:

1. Немного недоваривать гречку, чтобы крупинки оставались твердыми. В таком виде они хуже перевариваются желудком, что ведет к меньшему всасыванию глюкозы в кровь.
2. Избегать гречневого продела, так как разрушенные крупинки, наоборот, усваиваются быстрее и провоцируют инсулиновый скачок.

По уровню полезности гречка — несомненный бестселлер: в ней много растительного протеина, а также калия, фосфора, магнезии, фолиевой кислоты. Кстати, еще одним несомненным плюсом станет радость твоей мамы, когда она увидит, что ее сыночек кушает кашку!

ФОТО: FOTOBANK

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ГОЛЬФ-СИМУЛЯТОР

Тайгер Вудс зарабатывает клюшкой по $100 000 000 в год и, судя по всему, к 2010 станет первым спортсменом, заработавшим за карьеру $1 млрд. Поставить в объект желания чековую книжку 33-летнего Вудса или его жену-модель мы не могли, пришлось остановить выбор на самом лучшем гольф-симуляторе в мире. Он поможет тебе набить руку и дать бой Тайгеру. Мы верим в тебя.

- **Название:** Full Swing Golf.
- **Ноу-хау:** особенностью является запатентованная двухконтурная инфракрасная трекинговая система, излучающая импульсы с частотой 60 000 Гц и обеспечивающая точный и незамедлительный анализ полета мяча. Трекинговая система состоит из 16 сенсорных секций с 688 независимыми инфракрасными датчиками, расположенными на расстоянии около 4 см — приблизительный размер мяча для игры в гольф. Это позволяет максимально точно рассчитать и проанализировать параметры полета и в реальном времени вывести в динамике изображение летящего мяча на экран.
- **Экран:** изображение высокой четкости передается с проектора.
- **Угол зрения:** точка обзора может меняться: от первого лица, сверху, "с мяча".
- **Стандартные требования к помещению:** длина — 6 м, ширина — 4 м, высота потолка — 3,2 м. Возможны индивидуальные размеры.
- **Информация:** на экран выдается вся информация о предстоящем и совершенном ударе, включая траекторию и скорость полета мяча, расстояние до лунки и других объектов, скорости и направлении ветра и др.
- **Поля:** программное обеспечение включает в себя более 60 чемпионских полей для гольфа, воспроизведенные в точности до мельчайших подробностей.
- **Интернет:** доступ в сеть позволяет владельцам и пользователям гольф-симуляторов FSG организовывать онлайн-турниры и участвовать в них.
- **Цена:** от $51 000 (в США).
- **Купить:** www.fullswinggolf.com, www.fsgglobal.com ■

ФУТБОЛОК – УЙМА ЦЕЛАЯ,
ТЫСЯЧА ДВЕСТИ.
ОДИН НЕ ПЕРЕМЕРЯЕШЬ –
ВЫБЕРЕМ ВМЕСТЕ!
Кардиган MEXX,
4799 руб.
Футболка MEXX,
1599 руб.
Джинсы MEXX,
4799 руб.
РЕШЕНИЯ ЖЖ
– В ЖИЗНЬ!
ЕСТЬ ОДЕЖДА, КОТОРАЯ НЕ СКАЖЕТ О ТЕБЕ НИЧЕГО.
ЕСТЬ ТА, КОТОРАЯ ТОЛЬКО НАМЕКНЕТ НА ЛИЧНОСТЬ СВОЕГО
ОБЛАДАТЕЛЯ. А ЕСТЬ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ГРОМКО И ЧЕТКО
ЗАЯВЯТ О ТЕБЕ ОКРУЖАЮЩИМ: СМОТРИТЕ, ЗАВИДУЙТЕ,
ОН – В МАГАЗИН ПРАВИЛЬНЫЙ ХОДИТ. В MEXX!

Кардиган MEXX,
4799 руб.
Футболка MEXX,
1399 руб.
Джинсы MEXX,
4299 руб.
БОЯТЬСЯ НЕ НАДО
НИ ДОЖДЯ, НИ ГРАДА.
В КАРДИГАНЕ СМЕЛО
ДЕЛАЮ ДЕЛО.
PROPAGANDA
BC
SCOW BROADCAST
NNEL
САМОЕ ГЛАВНОЕ,
ЧТОБ БЫЛО НАРИСОВАНО
НА ФУТБОЛКЕ ЧТО-НИБУДЬ
СЛАВНОЕ, ЖИВОЕ СЛОВНО.
Кардиган MEXX,
6999 руб.
Футболка MEXX,
1899 руб.
Джинсы MEXX,
4299 руб.

ГОЛОГРАММА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

Над номером работали:
Павел Горбачев, Василий Ковалев, Антон Комлев, Егор Москвитин, Андрей Прокофьев

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ — СВЕЖИЕ И НЕТРИВИАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ О ЖЕНСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЯХ. ИТАК, ЖЕНЩИНЫ ЛЮБЯТ...

1

...ЛЖИВЫХ САМОВЛЮБЛЕННЫХ ПСИХОПАТОВ,
обнаружили ученые Университета Нью-Мексико. Эти проявления ненормальны в цивилизованном обществе, но именно ими обладают альфа-самцы в природе. За эти качества отвечает особый ген, наличие которого у мужчины слабый пол. определяет инстинктивно.

2

...КРАСНОМОРДЫХ
Как установили исследователи из Рочестерского университета, этому есть биологическое объяснение: в цветах мужского лица больше оттенков красного, а у женщин — зеленого. Чем краснее мужское лицо, тем мужественнее оно кажется женщинам. Это подтверждают и психологи. Они считают, что физиономия у мужика краснеет, когда он видит красивую женщину, и это ей нравится.

ФОТО: ERRO

3

...УМЕРЕННЫЕ ЖИВОТЫ

Объяснений у ученых из Висконсина два: 1) женщины чувствуют себя неидеальными рядом с подкачанными кавалерами; 2) это срабатывает в отношении тех, у кого отец не особенно поджар, такая с удовольствием будет вспоминать, как прыгала на животе папаши.

4

...ТЕНОРОВ

Особенно их предпочитают склонные к строительству очага особи. Биологически мужчины с более высокими голосами вырабатывают меньше тестостерона, который в семейной жизни и выращивании детей совершенно не нужен. Тенор – более заботливый отец и муж, чем баритон или бас. Это исследование антрополога из Гарварда Корен Апичеллы.

5

...АНАТОЛИЯ, НЕ ТОЛЮ

Если верить лингвистам из Массачусетского университета, имена, заканчивающиеся гласными, женщинами подсознательно воспринимаются как детские и, соответственно, немужественные. А вот имена, в которых есть звук "а", им нравятся.

У нее в голове

Как ты знаешь, мы обожаем рыться в научных исследованиях и делиться с тобой нарытым. Вот несколько интересных открытий.

УЖАСНО

Самые красивые девушки кажутся недостижимыми. Ты думаешь: "Нет, у меня с такой красоткой нет никаких шансов, вокруг нее мужики штабелями укладываются". И сдаешься, даже не пытавшись.

ПРЕКРАСНО

Во-первых, так же, как и ты, думает большинство, кроме самых смелых. Во-вторых, если верить британскому психологу Яну Кернеру, ослепительные красотки (те, которые при этом не набитые дуры) зачастую очень закомплексованы и не уверены в себе. Они понимают, что мужиков в них интересует только внешность, а это самый скоропортящийся товар. Поэтому повторяем старую прописную истину — акцентируй внимание на ее интеллектуальных качествах, а не на экстерьере. Как утверждают социологи из Аризонского университета, главная мужская ошибка в беседе с женщиной — соглашаться со всем, что она говорит. Если ты обдуманно и аргументированно споришь с ней, ты демонстрируешь, что тебя действительно волнует то, что она говорит, и ты заинтересован в ней как в личности.

Вряд ли какой-то девушке понравится, если вечеру с ней ты предпочтешь выпивон с друганами.

Канадские социологи выяснили, что женщины легко переживают пропущенный мужчиной семейный вечер, если он был посвящен неким командным общественно-полезным мероприятиям. Если вместо бара ты идешь на спортивную тренировку или театральную репетицию, она будет вполне довольна. Принципиально, чтобы твое хобби было именно командным — женщины подсознательно воспринимают такой групповой досуг как проявление твоей коммуникабельности и гибкости характера.

Девушки вроде бы любят умных. Но, если верить исследованию Кембриджского университета, умники гораздо реже правильно воспринимают сигналы флиртующих с ними женщин. Все потому, что полагаются на ум, а не на интуицию.

Итак, ты профессор в очках, халате, с десятком томов расширенного курса квантовой физики под мышкой. Казалось бы, никаких шансов против придурка-красавца на мотоцикле? Ан нет. Твое главное оружие — умение иронично относиться к себе, чего за тем кретином явно не водится. Ученые из Университета Нью-Мексико утверждают: умение смеяться над собой женщины воспринимают как знак не только ума, но и открытости и честности, которые они особенно ценят.

СЕКС VS ТРУД

Что люди делают на работе вместо работы? Вот разоблачительная статистика:

72% ЦЕЛОВАЛИСЬ С КОЛЛЕГОЙ

65% ЗАНИМАЛИСЬ СЕКСОМ С КОЛЛЕГОЙ

59% ВСТРЕЧАЛИСЬ С КОЛЛЕГОЙ

9% ПРИШЛОСЬ УВОЛИТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ ВИДЕТЬСЯ С БЫВШИМ/БЫВШЕЙ

8% УВЕРЕНЫ, ЧТО СЕКС С КОЛЛЕГОЙ ПОМОЖЕТ ИХ КАРЬЕРЕ

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Буря в стакане

Чемпион и двукратный вице-чемпион мира по барменскому искусству Дмитрий Соколов смешивает не только алкоголь. Специально для нас он изготовил несколько ультраполезных витаминных коктейлей. Один из них даже назвал нашим именем. Ну и, разумеется, поделился с нами рецептами.

Клубнично-манговое ласси

- Манго – 60 г
- Клубника – 60 г
- Йогурт без сахара – 100 мл
- Мед – 40 мл
- Лимонный сок – 20 мл

Все перемешать и украсить мятой.
Этот коктейль – прекрасное дополнение к завтраку. Потому как в нем йогурт, улучшающий пищеварение, витамины из фруктов и энергия из меда.

1001 Вт

- Грецкий орех – 20 г
- Вишневый сироп – 20 мл
- Мед – 20 мл
- Сок лайма – 15 мл
- Грейпфрутовый сок – 100 мл

Орехи растолочь, смешать с остальными ингредиентами.
Коктейль – находка для качка. Орехи и мед отлично насыщают, вишня – природный анальгетик – успокаивает мышцы, а цитрусовые соки обеспечивают витаминами и антиоксидантами.

Men's Health

- Охлажденный зеленый чай – 100 мл
- Свежевыжатый апельсиновый сок – 40 мл
- Сок лайма – 20 мл
- Сироп маракуйи – 30 мл

Как следует взболтать все в шейкере.
Здоровая замена химическому айс-ти – витамины из соков, антиоксиданты из зеленого чая.

УЖИН ПРИ СВЧ

Рецепт полноценного блюда, приготовленного в микроволновке.

Куски филе рыбы одинакового размера натри солью и перцем. Клади на каждый по кружку репчатого лука (приправы-зелень – по вкусу). Ставь СВЧ на 90% от максимальной мощности. Положи рыбу в печку минут на 8, вынь, переверни и положи обратно еще на 8 минут. Гарнир: микроволновый картофель. Порежь картошку небольшими кубиками, залей водой с верхом, поставь в печку на 100% мощности на 5-6 минут. Вынь, подожди еще пять минут и ешь.

ФОТО: FOTOBANK, АНТОН КОМЛЕВ

БОКС ПРОТИВ ЖИРА

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Регулярно читая рубрику "Я худею, дорогая редакция", подумал — а чем я хуже? И в кратчайшие сроки привел свое тело в порядок.

ИЛЬЯ ЛЮТИКОВ
Возраст: 19 лет
Вес до: 110 кг
Вес после: 85 кг
Стаж: четыре месяца

Питание

Я тщательно изучал всевозможные диеты и пришел к выводу, что особенно ни в чем себя не надо ограничивать. Разумеется, я старался не злоупотреблять сладким и мучным, хотя если мне очень хотелось чего-то такого — ел. Единственное "но" — я резко сократил порции на завтрак, обед и ужин. Поначалу все время сильно хотелось есть. Когда становилось совсем невмоготу — выпивал стакан воды или съедал яблоко.

Фитнес

Я занимался через день, при этом каждую тренировку начинал с длительной кардиоразминки. Прыгал со скакалкой. Первое время, разумеется, было тяжело, потом я привык к нагрузкам и довел число прыжков до 3000. Затем переходил к силовым нагрузкам на тренажерах, но к концу первого месяца понял, что это не совсем мое, и занялся групповыми тренировками — бокс, восточные единоборства и разработанные на их основе фитнес-программы. Сейчас, спустя 4 месяца, вес меня вполне устраивает (мой рост 187 см). Я продолжаю заниматься, но акцентирую внимание на рельефе тела.

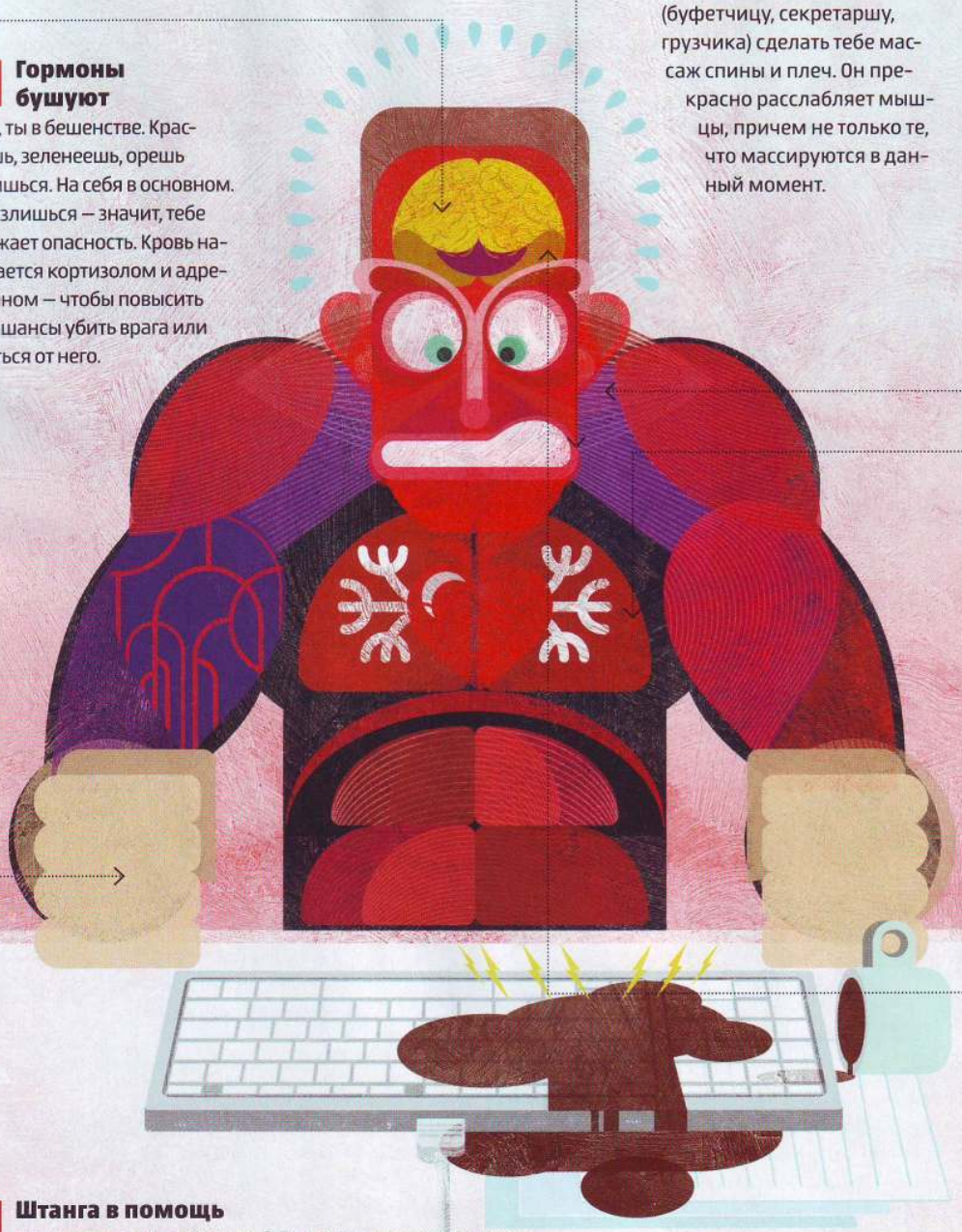
КОММЕНТАРИЙ ФИТНЕС-РЕДАКТОРА ДМИТРИЯ СМИРНОВА:
В целом все вроде бы правильно. Жаль только, что наш герой начинал тренировки со скакалки — в этом, собственно, и заключается основная причина его разочарования в тренажерке и перехода к единоборствам. Так он искусственно уменьшал интенсивность занятий и ослаблял метаболический отклик на нагрузки, а это самое главное для тех, кто хочет похудеть с помощью физических нагрузок.

Мы продолжаем искать героев. Пришли историю своего чудесного преображения на gologramma@imedia.ru — и получи отличную микроволновку Ora-Ito от Gorenje. В конце года мы выберем лучшего худеющего и подарим ему набор кухонной техники Gorenje.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Доктор Зло

Красивым жестом опрокинул кружку кофе на свою белую рубашку (а заодно на клавиатуру, паспорт и брюки коллеги)? Что в этот славный момент происходит с твоим организмом, расскажет МН.



1 Гормоны бушуют

Итак, ты в бешенстве. Краснеешь, зеленеешь, орешь и злишься. На себя в основном. Если злишься — значит, тебе угрожает опасность. Кровь насыщается кортизолом и адреналином — чтобы повысить твои шансы убить врага или смыться от него.

2 Мясная машина

Твое тело также приходит в боевую готовность. Напрягаются мышцы челюстей (чтобы грызть врага) и пресса (чтобы безболезненно получать от врага под дых, очевидно). Попроси кого-нибудь (буфетчицу, секретаршу, грузчика) сделать тебе массаж спины и плеч. Он прекрасно расслабляет мышцы, причем не только те, что массируются в данный момент.

3 Музыка тебя свяжет

Пульс повышается — и кровь приливает к ногам (чтобы убежать) и к лицу (чтобы выглядеть ужаснее). Успокоиться поможет медленная музыка. Швейцарские медики утверждают, что пульс, как правило, синхронизируется с ритмом прослушиваемой музыки, поэтому поставь что-нибудь максимально успокаивающее. В идеале классику. Люди, которые, наоборот, предпочитают вывалить негативную энергию под какой-нибудь хард-кор, серьезно рискуют своим сердцем.

4 Дышите глубже

Вслед за участившимся пульсом учащается и дыхание. К тому же ты начинаешь потеть, чтобы охладить разгоряченное гневом тело. Стандартное в таких случаях предложение медленно дышать, считая до 10, как ни странно, весьма разумно. Как и спокойная музыка, размеренное глубокое дыхание успокаивает, замедляя сердечный ритм.

5 Еще глубже

Твой мозг сейчас в таком же угаре, что и тело. Он не расположен думать — только реагировать на возникающие угрозы, отдавая приказы рукам, ногам и зубам. Увы, ничего действеннее, чем то же самое предложение глубоко подышать, современная наука не придумала. Кофе уже пролит, коллега шокирован, и битьем стен и соседей ты ситуацию не исправишь. А испортить еще больше — можешь.

6 Штанга в помощь

Подышал — не успокоился? Тогда приступаем ко второму этапу. Самое разумное — дать выход гневу. Например, набив кому-нибудь морду. С общечеловеческих позиций это, разумеется, вопиющее свинство, и ты с этим согласен. Идеальный компромисс — спорт. Потягай штангу, побей боксерскую грушу, погоняй на велотренажере — так ты выплеснешь остатки адреналина и придешь домой приличным спокойным человеком.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: CHRISTIAN MONTENEGRO

Sony Ericsson Aino

Не можешь решить, что лучше: телефон с кнопками или с сенсорным экраном? Тебе сюда. Sony Ericsson Aino в режиме медиа подставит твоим пальцам свой послушный экран, если же нужно звонить — услужливо выдвинет клавиатуру. Также в меню: Wi-Fi, беспроводная стереогарнитура, камера 8,1 Мп и автоматическая синхронизация с ПК — оказавшись на докстанции, Aino получит не только подзарядку, но и новый мультимедийный контент. 22 000 руб.

● **www.sonyericsson.ru**

4G-ноутбук

Халява — вещь приятная, поэтому не можем скрыть от тебя, что в продаже появились ноутбуки, в которых, помимо Wi-Fi и Bluetooth, есть модуль WiMAX. Узнать о его наличии можно по наклейке, при этом цена таких компьютеров не отличается от аналогичных без WiMAX. Хитрость в том, что это должно стимулировать тебя к использованию беспроводного интернета 4G от Yota. Он быстрый и безлимитный, так что попробовать стоит. Правда, 4G пока есть только в Москве, Санкт-Петербурге и Уфе. 900 руб./месяц.

● **www.yota.ru**

SanDisk Ultra Backup

Наверное, для наших детей создание резервных файлов будет чем-то вроде чистки зубов: утром и вечером и в обязательном порядке. Пока же бэкап — вещь, о которой вспоминаешь, только удалив по ошибке важный файл или потеряв в сломавшемся ноутбуке все свои фото. Впрочем, есть в этом и вина самого компьютера — то, как реализован Backup в Windows, явно не добавляет желания им пользоваться. Спасением может стать флешка SanDisk Ultra Backup: вставляешь ее в USB, нажимаешь на ней единственную кнопку и видишь на экране удобную программу. Данные можно защитить паролем или шифрованием. Топовая модель вместит 64 Гб. Главное — не потерять саму карточку. 1599–8499 руб.

● **www.sandisk.com**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО И МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Samsung HMX-U10

В прошлом номере мы мечтали о камере, которая летает рядом и все снимает сама. Samsung HMX-U10 такого не может, но тоже старается не перегружать владельца лишней работой. Весит мало — всего 95 г. В карман влезает легко — размер 56x103x15,5 мм. И даже обещает защитить запястье от лишней нагрузки — для этого объектив расположили под углом. В общем, если хочешь просто снимать, не залезая в дебри настроек, — самое оно. Нажал кнопку — и получил видео в Full HD (1920x1080) или фото (10 Мп). На момент сдачи номера цена неизвестна.

● **www.samsung.ru**

ЛОВИ МЫСЛИ СЕТЬЮ

То, что подходящие мысли всегда приходят в неподходящее время, — известный закон подлости, но недавно одним способом прогнуть этот закон под себя стало больше. Способ этот — сайт Vselisdelal.ru. Все просто: регистрируешься и указываешь свой мобильный телефон, а потом можешь звонить на специальный номер и надиктовывать мысли (не более 200 символов). В среднем текст расшифруют и добавят в твою папку где-то через две минуты. Так что, если гениальная стратегия развития бизнеса выстроилась в твоем мозгу в очереди за туалетной бумагой, будь уверен, что к возвращению домой она в письменном виде будет ждать тебя на сайте. Также можно надиктовать текст e-mail, который тут же отошлют адресату. Есть у Vselisdelal.ru и функция органайзера с возможностью напоминания о несделанных делах по телефону.

● **www.vselisdelal.ru**

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ДЕНЬ

НЕДАВНО УЧЕНЫЕ ОБНАРУЖИЛИ МУЖЧИНУ, КОТОРЫЙ ПОМНИЛ В ДЕТАЛЯХ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ИЗ СВОЕЙ ЖИЗНИ. К СОЖАЛЕНИЮ (А МОЖЕТ, К СЧАСТЬЮ?), БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС ПОХВАСТАТЬ ТАКИМ ТАЛАНТОМ НЕ МОГУТ. НО, ЕСЛИ У ТЕБЯ ВЫДАЛСЯ ДЕНЬ, КОТОРЫЙ НЕ ХОЧЕТСЯ ЗАБЫВАТЬ, СОХРАНИТЬ ПАМЯТЬ О НЕМ ПОМОЖЕТ Samsung **2View** ST550

По дороге домой так удобно пролистать снятые за день фотографии, тем более что сенсорный 3,5-дюймовый QVGA-экран Samsung ST550 обладает отличным разрешением 1152K пиксель, так что можно во всех красках пережить приятные события еще раз.

Во время путешествия Samsung ST550 всегда со мной: маленький и легкий (100x60x19 мм), он незаметен даже в кармане пиджака. 12,2-мегапиксельная матрица и широкоугольный объектив Schneider-KREUZNACH VARIOPLAN с 5-кратным оптическим зумом передают даже мельчайшие нюансы, как будто смотришь не на фотографию, а в открытое окно, за которым – живой вид на достопримечательности. Кстати, об окне: двойная (оптическая и цифровая) стабилизация изображения позволяет снимать даже в машине, причем, чтобы картинка была четкой и несмазанной, останавливаться не обязательно.

Теперь всегда будет легко заставить ребенка посмотреть в объектив и улыбнуться. Samsung ST550 берет эту работу на себя: развлекательный видеоролик на экране возле объектива работает гораздо лучше рассказов о птичке, которая должна вылететь. Дети сами смотрят на камеру, радуются, смеются – таких эмоциональных снимков малышей не даст ни один другой фотоаппарат.

Функция "Умный альбом" систематизирует снимки по жанру, цвету или по теме, что значительно облегчает поиск нужного фото.

Так вышло, что родители не могли поехать на день рождения, но очень хотели передать внучке привет. На помощь снова пришел Samsung ST550. В его стильном корпусе нашлось место и современной камере: HD-видео (720P, кодек H.264, HDMI).

Автопортрет всегда получится удачным, так как второй полуторадюймовый экран Samsung ST550, расположенный рядом с объективом, позволяет быть в кадре и в то же время видеть будущий снимок глазами фотографа. Чтобы эти "глаза" не подвели, в ST550 есть функция распознавания лица, фокусировка по выбранному вручную объекту и интеллектуальный автоматический режим.

Samsung **2View**

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ЖЕНА-АЛКОГОЛИЧКА — ГОРЕ СЕМЬИ

Австралийские врачи и социологи наблюдали 2500 семейных пар, и вот что они выяснили.

1 Если мужчина на девять и более лет старше или на два и более лет младше женщины, такие пары распадаются в два раза чаще тех, где разница в возрасте меньше.

2 Если курит только один из партнеров или женщина пьет больше мужчины, пара на 90% менее устойчива, чем вообще некурящая или пьющая поровну.

3 Предыдущие разводы, дети от других браков и разведенные родители также увеличивают риск развода.

4 А вот образование и религиозные взгляды, как ни странно, практически на него не влияют.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOBANK, TASS-PHOTO

КАК ГОВОРИТСЯ

Чувак
Обращение к человеку мужского пола. Произошло от цыганского "чяво" — юноша. В русском языке к нему добавился суффикс "-ак", обозначающий принадлежность к мужскому роду. В 1960-х гг. стиляги взяли это слово на вооружение и даже расшифровали его: "Человек, уважающий великую американскую культуру".

Лодыря гонять
То есть бездельничать. Московский врач Христиан Иванович Лодер в начале XIX века прописывал своим пациентам минеральную воду и быстрые прогулки. Наблюдавшие бегающих пациентов горожане быстро придумали фразу: "Лодера гоняют". Естественно, неодобрительную — нормальные люди работают, а эти бегают как дураки, да еще и деньги платят. Со временем в народе "Лодер" превратился в "лодыря".

Хоть бы хны
Не обращать внимания на что-либо. "Хны" — междометие, родственное "хм" и "гм". Смысл выражения, таким образом: что человеку ни делай, он даже не хмыкнет.

Чай с раком

Зеленый чай периодически представляют некой панацеей. Например, до недавних пор считалось, что его регулярное потребление снижает риск раковых заболеваний. Увы, чудес не бывает. Сотрудники американского научного новостного агентства Newswise проанализировали 51 исследование влияния зеленого чая на вероятность заболеть раком и не нашли никаких однозначных подтверждений того, что чай может помочь. Тем не менее все прочие полезные свойства чая никто пока не отменял.

КУДА ПОДАТЬСЯ?

Заметно похудевший кошелек — не повод отказываться от отпуска. Есть и не дорогая, и не столь затоптанная замена популярным курортам.

НОВЫЕ КАНАРЫ

Джерба

- **Гостиница:** от 70 евро за двухместный номер.
- **Виза не нужна**

Остров на юге Туниса с минимальным (относительно других регионов страны) количеством туристов и отличным микроклиматом — в хорошие годы тут можно купаться и в декабре. Плюс удивительное по нынешним временам абсолютно мирное сожительство евреев и арабов (на острове живет большая еврейская коммуна). Одна из древнейших в мире (2500 лет) синагог прилагается.

НОВЫЙ СТАМБУЛ

Сараево

- **Гостиница:** от 30 евро за двухместный номер.
- **Виза не нужна**

Все то же самое (узкие улицы, мечети, хаммамы), только заметно чище. На каждом углу — кафешки с огромными порциями балканской еды, которая сводится к приготовленному всеми возможными способами мясному рагу с овощами, и ведрами вина. В уличном кафе можно отлично пообедать рублей за 100, в приличном ресторане — за 500.

НОВЫЕ АЛЬПЫ

Банско

- **Недельный тур:** около 500 евро.
- **Шенгенская виза**

Молодой — и один из самых дешевых в Европе — горнолыжный курорт у подножия болгарской горы Пирин. Отличные трассы для новичков и опытных лыжников, сосновые леса вокруг курорта и множество уютных трактиров — "механ" по-болгарски. Сытный обед из 3 блюд — не дороже 500 руб. Плюс традиционная любовь местных жителей к гостям из России.

НОВАЯ ИБИЦА

Задар

- **Недельный тур на двоих:** от 700 евро
- **Виза не нужна**

Альтернативы безбожно подорожавшей и поскучневшей Ибице рождаются (и умирают) чуть ли не каждый год. Новое открытие — хорватский Задар. Днем — это классический средиземноморский город, окруженный с трех сторон морем, с четвертой — горами, а ночью — гремящие басами клубы с ценами в 10 раз меньшими, чем на Ибице, и со звездами уровня Guy Called Gerald и Richie Hawtin.

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

АРИСТОКРАТИЯ ПОМОЙКИ

Деться от химической еды в пластиковых пакетах в наше время решительно некуда. Сама залезет тебе в рот. Но, если последовать совету МН, можно выбрать из ассортимента близлежащего ларька что-нибудь не самое вредное.

РАУНД 1

ПОПКОРН

На 100 г
- 9 г белков
- 27 г жиров
- 54 г углеводов
- Энергетическая ценность – 454 ккал

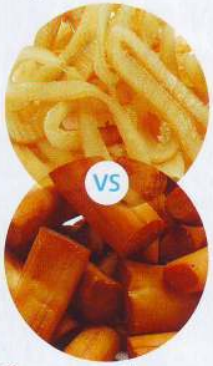
КУКУРУЗНЫЕ ЧИПСЫ

- 6 г белков
- 25 г жиров
- 67 г углеводов
- Энергетическая ценность – 512 ккал

Побеждает попкорн (белков больше) и ничего лишнего в смысле вкусовых добавок типа глутамата, инозината, гуанилата и прочих странно звучащих химикалий.

КОЛЬЦА КАЛЬМАРА

- 35 г белков
- 4,5 г жиров
- 0 г углеводов
- Энергетическая ценность – 181 ккал



"СЫРЦЕЕДЫ"

- 46,4 г белков
- 24 г жиров
- 0 г углеводов
- Энергетическая ценность – 413 ккал

Побеждает кальмар – практически чистый белок. Сырные чипсы копченые, а стало быть, содержат нитриты, образующие в желудке канцерогенные вещества – идентичные содержащимся в дыме сигарет.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ ЧИПСЫ

- 5 г белков
- 34 г жиров
- 49 г углеводов
- Энергетическая ценность – 529 ккал

ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ МАРМЕЛАД

- 7 г белков
- 0,2 г жиров
- 74 г углеводов
- Энергетическая ценность – 329 ккал

Побеждает мармелад – в нем меньше жира и ароматизаторов. По крайней мере на упаковке про них ничего не написано.

РЖАНЫЕ СУХАРИКИ

- 10 г белков
- 9 г жиров
- 75 г углеводов
- Энергетическая ценность – 422 ккал

ПШЕНИЧНЫЕ СУХАРИКИ

- 10 г белков
- 8 г жиров
- 66 г углеводов
- Энергетическая ценность – 380 ккал

Побеждают ржаные – в них гораздо меньше всевозможных Е-добавок.

РАУНД 2

ПОПКОРН VS КАЛЬМАРЫ

Побеждают кальмары – в них меньше жиров, углеводов и калорий.

ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ МАРМЕЛАД VS РЖАНЫЕ СУХАРИКИ

Хотя сухарики более калорийны, мы присуждаем победу им – все-таки это более универсальная еда, чем резиновый разноцветный мармелад.

РАУНД 3

ВЫБОР МН

КАЛЬМАРЫ VS РЖАНЫЕ СУХАРИКИ

Можно, конечно, кальмаров взять как основное блюдо, а сухарей на гарнир, но это уже крайний случай. А так – кальмары снова вне конкуренции. Единственный их минус – обилие соли.

В ИЗБРАННОЕ

● Каждый день на сайте появляются сотни интересных ссылок: филиппинский хищный кустарник, архив съемок "Звездных войн", все обложки "Волшебника Изумрудного города". Сайт редактируется на добровольных началах тысячами пользователей, но ссылки почти всегда оказываются очень качественными: работает система рейтингов. К тому же можно выбрать отдельные категории сайтов – о здоровье, о сексе, о Микки-Маусе.

● На этом сайте легко проверить, насколько легко ты поддаешься зомбированию рекламой: программа показывает кусочек логотипа какого-нибудь бренда, тебе нужно угадывать названия компаний. Задачки в основном несложные, но и без чудных открытий не обходится. Оказывается, например, что накачанный седой мужчина по прозвищу Мистер Проппер из рекламы стирального порошка – всемирно известный персонаж.

● Если у тебя съемная квартира, то лучше на этот сайт не ходи: расстроишься. Если собственная, загляни обязательно: изобретательные дизайнеры интерьеров из Нью-Йорка и Лос-Анджелеса обсуждают, как можно улучшить дом (например, как украсить книжные полки кирпичами).

Таможня дает добро

Виза, билет и чемодан с плавками — вовсе не гарантия того, что ты доберешься до точки назначения. Юрист телеканала "Закон-ТВ" Юлия Ефремова разъясняет, как не застрять на границе.

ТЕБЯ МОГУТ ЗАДЕРЖАТЬ:

1 За любой подтвержденный судом долг: штраф, алименты, кредитные платежи и т.д. Постановление о временном ограничении на выезд должника выносит судебный пристав, копии направляются должнику, в территориальный орган Федеральной миграционной службы и в пограничные органы (таким образом в прошлом году были наказаны 83 000 россиян). Так что теоретически подобные решения не должны быть для тебя неожиданностью. Но это теоретически. Ты можешь скандалить на границе, что тебя не предупредили, и даже потом получить компенсацию, но отпуск-то будет испорчен. При малейшем подозрении на то, что ты кому-то должен, заранее обращайся в отделение Федеральной службы судебных приставов по месту регистрации (www.fssprus.ru) — там сообщат, есть ли у тебя задолженности, по которым тебе запрещен выезд. Эта задолженность может быть равна хоть одной копейке — если истец подаст на тебя в суд за неуплату этой копейки. По идее, в таком случае тебе должна приходить повестка в суд и уже упомянутое постановление, в получении которых ты должен расписаться. Но лучше не полагаться на почту и выяснить все самому. Чем раньше ты утрясешь проблемы с долгом, тем лучше — срок исполнения судебных решений составляет 30 суток. Кстати, загранпаспорт в такой ситуации тебе тоже не выдадут.

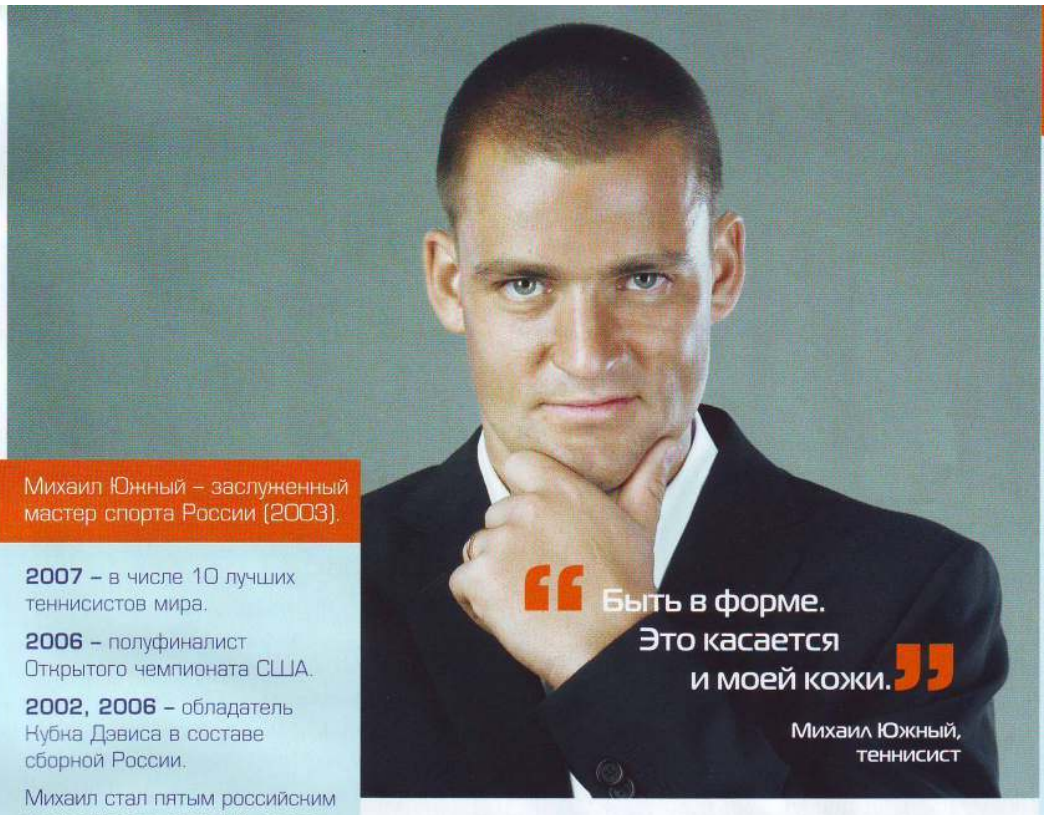
2 За подозрительный для пограничника и таможенника вид Пограничники и таможенники имеют право задерживать и досматривать всех, кто им чем-то не нравится. Пропустишь ты рейс или нет — их совершенно не волнует. Ты можешь потом судиться и требовать компенсации, если посчитаешь действия незаконными. Только успей подать жалобу в течение трех месяцев.

3 За чрезмерную любовь к алкоголю и табаку 2 л алкоголя, 250 г черной икры и табачные изделия: сигары — до 50 шт., сигариллы — до 100 шт., сигареты — до 200 шт., табак — 0,25 кг ты можешь вывезти бесплатно. Максимальное количество бухла и курева — в пять раз больше, но за разницу придется заплатить — 30% стоимости.

4 За неспособность договориться с матерью ребенка Закона о согласии одного родителя на выезд ребенка с другим нет. Но если один из родителей против выезда ребенка, то он может заявить о своем несогласии, и тебя не выпустят. Если вы с мамой в разводе — получи ее разрешение на вывоз чада в любом случае.

5 На обратном пути — за чемоданы из Милана Без уплаты пошлин можно ввозить товары на сумму не больше 65 000 руб. и весом до 35 кг. Можешь ввезти и 200 кг по цене 650 000 руб., но за превышение лимита придется уплатить 30% стоимости. Если ценников на вещах нет — таможенники определят цену по своим методикам.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ



Михаил Южный – заслуженный мастер спорта России (2003).

2007 – в числе 10 лучших теннисистов мира.

2006 – полуфиналист Открытого чемпионата США.

2002, 2006 – обладатель Кубка Дэвиса в составе сборной России.

Михаил стал пятым российским теннисистом, который сумел войти в первую десятку мирового рейтинга в одиночном разряде.

погаси раздражение

Бритье – это ежедневный утренний ритуал. Казалось бы, что может быть проще, чем побриться? Но для многих мужчин оно превращается в настоящее испытание, а его последствия могут испортить самый удачный день. Это вовсе не проявление слабости, даже общепризнанные эталоны мужественности – знаменитые спортсмены и актеры – регулярно страдают от этой проблемы. Всему виной чувствительная кожа.

Как выяснилось, российская звезда большого тенниса Михаил Южный тоже «счастливый» обладатель чувствительной кожи. В этом году он стал PR-лицом мужской линии средств по уходу за кожей Мен Эксперт от L'Oréal Paris.

– Михаил, пользовались ли Вы до этого какими-то косметическими средствами, ведь принято считать, что это не мужское занятие?

– Я тоже так думал, но это дело привычки. Раньше бритье превращалось в муку. Не знал, как погасить раздражение кожи после бритья. Мен Эксперт я попробовал еще до сотрудничества с брендом. Мне понравилось, что в нем сразу много функций – он увлажняет, защищает и после бритья снимает покраснения.

Стал использовать его каждый день. К хорошему ведь быстро привыкаешь. Ну и, как любому нормальному человеку, мне хочется хорошо выглядеть и не тратить на это массу времени. А с Мен Эксперт все просто. Наносишь его после душа или после бритья. Тратишь несколько секунд в день – и результат налицо (смеется). *Вот видите, я уже заговорил Вашими терминами.*

Кальций: восстанавливает

Марганец: нейтрализует токсины

Ca Mn Mg Cu

Магний: придает энергию

Медь: антиоксидант

Срок проведения акции – с 14 сентября по 8 ноября 2009 года. Информация об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам мероприятия, сроках, месте и порядке их получения – на сайте www.menexpert.ru или по телефону 8 800 100 99 00. Звонок по России – бесплатно.

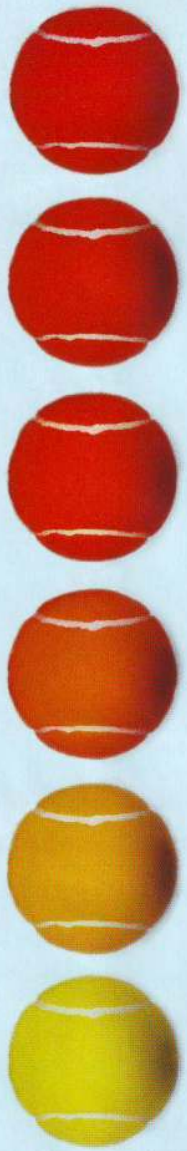
** Мен Эксперт.

Товар сертифицирован. На правах рекламы.

АКЦИЯ

L'ORÉAL PARIS men expert

ПОГАСИ РАЗДРАЖЕНИЕ с Мен Эксперт Гидра Сенситив



* Открытый чемпионат Австралии по теннису.

Участвуй в Кубке Мен Эксперт, побеждай и отправляйся на Australian Open*!

Зарегистрируй код на **www.menexpert.ru** или отправь SMS на 1082.

Как провести с пользой...

7,11 ОКТЯБРЯ

ОГЛОХНУТЬ

на выступлении The Prodigy

- **7 октября, Москва, "Крокус Сити"**
- **11 октября, Санкт-Петербург, Ледовый дворец**

Британское трио — частый гость в России. Причем, что отрадно, первые их приезды пришлись на пик славы мастеров скрежещущего брейк-бита. Если верить видео уже состоявшихся концертов в поддержку их нового альбома, несмотря на возраст, мужчины нисколько не растеряли своей первобытной энергии. Синтезаторный гул, грязный ломаный ритм, дикие пляски, бешеный драйв. Настоящий рейв.

116 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ

фильм "Пределы контроля"

- **Режиссер:** Джим Джармуш
- **Российская премьера:** 8 октября

Пожалуй, никого из больших режиссеров не ругают так охотно и безбоязненно, как Джармуша, при том что он всеми признан живым классиком кинематографа. "Пределы контроля" — образец творческого метода Джармуша. Заявлен энергичный сценарий: киллер ищет жертву, по пути попадает в разные передряги, знакомится с девушкой, пьет двойной эспрессо. Но на деле ничего не происходит — вместо того чтобы стрелять, герой только и разговаривает с незнакомцами о кино да о смысле жизни. При этом следить за сюжетом, как обычно, не нужно. Достаточно смотреть, как ловко все снято, расшифровывать символы, угадывать цитаты из вестернов, слушать потустороннюю музыку и запоминать афоризмы Билла Мюррея. Этот фильм — своего рода книжка-раскраска. Что будет внутри, зависит в первую очередь от зрителя.

2,3 ОКТЯБРЯ

ЗАГЛЯНУТЬ

на выступление Red Snapper

- **2 октября, Санкт-Петербург, "Главclub"**
- **3 октября, Москва, Milk Moscow**

Англичане из Red Snapper одними из первых догадались соединить акустический звук (мощные партии контрабаса — визитная карточка группы) с электронным хип-хоповым грувом. Все вместе звучит как настоящий джаз, причем тот самый, с которого все и началось — дикое, шаманское, потустороннее действо.

14 ОКТЯБРЯ

СХОДИТЬ

на концерт Massive Attack

- **Москва, ДС "Лужники"**

Если разбирать музыку Massive Attack на составляющие, ничего выдающегося не обнаружится — простой ритм, два аккорда (в лучшем случае) и бурчащий вокал. Но вся кажущаяся простота музыки искупается звуком — настолько выверенным и совершенным, что создается впечатление, будто играют музыку не двое мужчин средних лет, а какие-то присланные из будущего музыкальные роботы — слабых, непродуманных мест в творчестве дуэта просто нет.

ФОТО: AP

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

С ВАСИЛИЕМ КОВАЛЕВЫМ / Совместный проект Men's Health и радио Maximum*

ГАДЖЕТ МЕСЯЦА

ИГРУШКИ

Kyosho "Blizzard DF-300" и Techrider "Terje Haakonsen Model"

Теперь звезды сноуборда могут выступать прямо у тебя под окном. При помощи радиоуправляемой копии ратрака Kyosho (существуют даже модели с бензиновым двигателем) превращаем сугроб во дворе (когда наметет, конечно) в мини-трассу. За 48 евро покупаешь мини-клон легенды сноубординга Терье Хааконсена (или другого сноубордиста либо лыжника) и спускаешь его с горки — катаются эти мини-модели весьма реалистично.

2 НЕДЕЛИ

СЛЕТАТЬ

На фестиваль Vivax Kite Camp

- **25 октября — 8 ноября**
- **Ле-Морне / о. Маврикий**

Первый российский кайт-серф-лагерь соберет лучших российских и зарубежных укротителей доски и воздушного змея в одном из самых живописных мест на земле (подробности — в прошлом номере MH). В программе — мастер-классы по фристайлу от двукратного чемпиона России по кайтсерфингу Евгения Новоженова и, разумеется, вечеринки на специально арендованной вилле.

1 НЕДЕЛЯ

ПОСЕТИТЬ

IX Международный фестиваль скалолазания "Альпийские игры"

- **8-14 октября**
- **Батилиман / Севастополь**

С 1990 года "Альпийские игры" собирают любителей скалолазания со всей России, Украины и близлежащих стран. Участники будут состязаться в лазании по отвесным, спускающимся прямо в море скалам — впервые в известной мировой практике.

3 дня

заглянуть

На Московский международный лыжный салон

- **30 октября — 1 ноября**
- **Гостиный Двор /Москва**

Все новинки и тенденции грядущего зимнего сезона, специальные предложения российских и зарубежных горнолыжных курортов, презентация сноуборд-лагерей, соревнования международного уровня, шоу-программа: искусственная горнолыжная трасса, трамплин и скалодромы.

1 октября

сходить

на премьеру фильма "Ажиотаж"

Кино о больших горах, пушистом снеге, нетронутой целине и головокружительных спусках. Лучшие российские и иностранные сноубордисты и лыжники — Иван Малахов, Дрю Табке, Паша Львов, Костя Галат, Коля Пиотровский и другие — демонстрируют чудеса фрирайда, спускаясь по нехоженым трассам, прыгая с отвесных скал и прорываясь сквозь заснеженный лес. Фильм "Ажиотаж" поддерживают: компания Nissan Motor Rus и одежда Trespass.

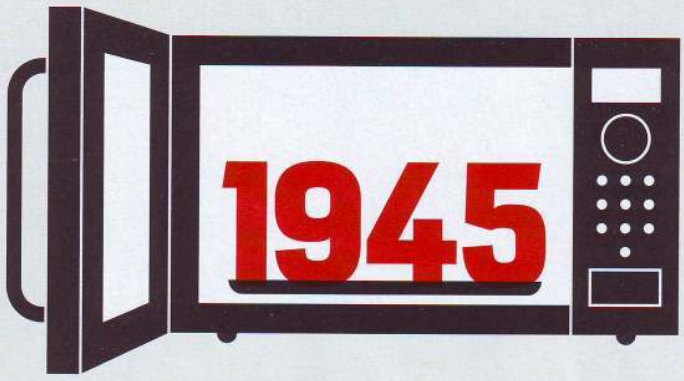
*** Слушай программу "Доступный экстрим" на радио Maximum по пятницам в 20.00.**

ИМПУЛЬС | 1

Секс, орехи и микроволновка — все самое интересное из "Голограммы" на одной странице

34%

занимавшихся сексом на работе делали это в комнате для совещаний. Самое популярное место.



Год изобретения микроволновки — побочного продукта военной лаборатории, конструировавшей высокочастотные радары.

Идеальная температура воды для заваривания зеленого чая. Более горячая вода разрушает полезные вещества, содержащиеся в чайном листе.

3

ошибки могут быть допущены в написании имени пассажира в авиабилете, если эти ошибки не слишком существенно изменяют произношение имени.

1 из 31

сексуального сигнала флиртующей женщины распознает среднестатистический мужчина.

80000

россиян получили в первом полугодии предписание о временном ограничении на выезд из страны из-за неуплаченных долгов, кредитов и штрафов.

1500

килограммов плодов могут давать в год крупные деревья грецкого ореха.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

ЛЕГЕНДА И МИФЫ

Есть машины без роду без племени, а есть автомобили-легенды. Мы покопались в мифологии одной из самых харизматичных марок — Jeep — и обнаружили несколько глав, которые попали туда по ошибке. Чтобы расстаться с ними раз и навсегда, мы нашли, откуда растут ноги у ложных мифов, и восстановили справедливость.

МИФ №1

О РАСХОДЕ ТОПЛИВА

За 68 лет Jeep во всех смыслах прошел огромный путь. По пути он оброс армией поклонников и стереотипами, которые сложились давным-давно. Один из них – высокий расход топлива, когда-то действительно являвшийся расплатой за мощь и проходимость.

ПРАВДА: Сегодня расход топлива у Jeep порой даже меньше, чем у его коллег. Так, у дизельной версии Grand Cherokee 3.0 CRD в городе на 100 км уходит 13,1 л, а на трассе – и вовсе 8,6.

МИФ №2

О КАЧЕСТВЕ ОТДЕЛКИ

Есть мнение, что проходимый как танк Jeep и по качеству отделки недалеко ушел от военной техники. Придерживаются его только те, кто никогда не сидел в современных Jeep.

ПРАВДА: Качественный пластик, отделка кожей и вставки из натурального дерева обеспечат владельцу Jeep Grand Cherokee комфорт пятизвездочного отеля даже в эпицентре самого сурового бездорожья. Из того же арсенала – двухзонный климат-контроль, аудиосистема премиум-класса Boston Acoustics и шумоизоляция, которая создаст надежный барьер между шумом улицы и покоем просторного и комфортного салона.

МИФ №3

ОБ УПРАВЛЯЕМОСТИ

Там, где нет асфальта, ехать на Jeep одно удовольствие, зато на хорошей дороге управлять тяжелым и высоким Grand Cherokee – тяжкий труд.

ПРАВДА: Передняя независимая подвеска, "острый руль" (2,85 оборота для версии SRT) и отличная аэродинамика (Cx=0,41) помогают "Гранду" даже на извилистой дороге оставаться послушным и предсказуемым. На прямых участках козыри этого Jeep – мощные двигатели и современные АКПП с возможностью ручного управления. На разгон до 100 км/ч даже у экономичной дизельной версии уходит всего 9 сек., топовая SRT-8 же с мотором 6,1 л ускоряется до сотни менее чем за 5 сек.

МИФ №4

О НАДЕЖНОСТИ

Jeep одной из первых иностранных марок завоевал любовь россиян. В начале 90-х "Гранды" превратились в такой же атрибут новых русских, как малиновые пиджаки. Их пригоняли подержанными из-за границы и использовали в хвост и в гриву, не утруждаясь элементарными требованиями обслуживания вроде замены масла. Jeep не чинили, а продавали следующим хозяевам, которым приходилось с ними возиться.

ПРАВДА: Сегодня правды в мифе о "ломучести" Jeep столько же, сколько в рассказах о медведях на улицах Москвы. Например, у новых машин 2-летняя гарантия без ограничения пробега гарантирует, что, даже если в твоих планах кругосветное путешествие, устранение поломок будет бесплатным (если ты обслуживаешься у официального дилера, конечно). В свою очередь, о надежности старых Jeep говорит тот факт, что среди 10-11-летних машин эти внедорожники находятся в числе лучших, на равных соперничая с автомобилями, никогда не покидавшими асфальт*.

*По данным немецкого Объединения технадзора (TUV)

ЛЕГЕНДА БЕЗДОРОЖЬЯ

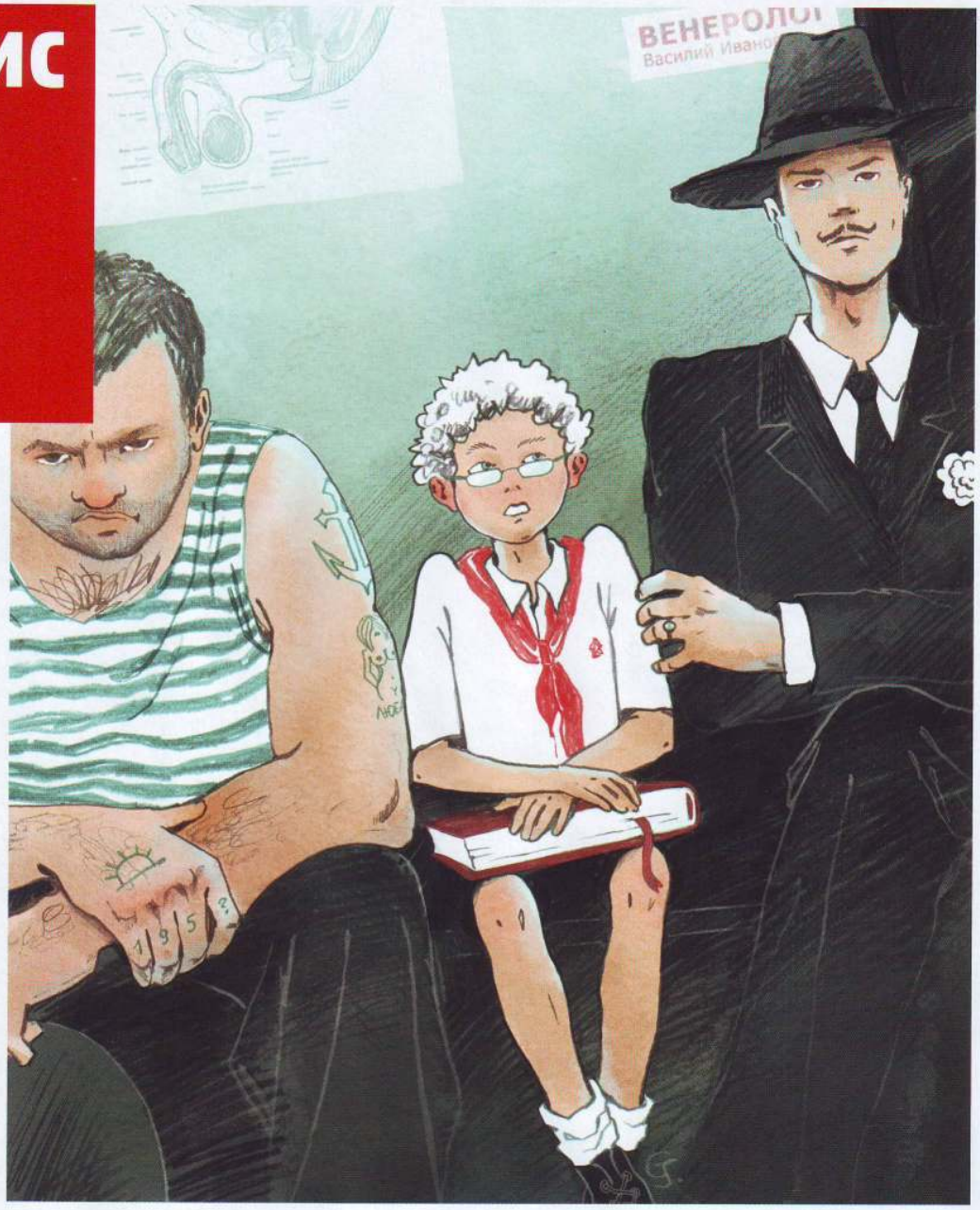
Слово "джип" навсегда вошло в наш словарь как синоним машины, для которой не существует плохих дорог. Водителю достаточно выбрать направление, а путь Jeep проложит сам. Передовая трансмиссия Quadra-Drive II с двухступенчатой раздаточной коробкой и тремя самоблокирующимися дифференциалами позволяет машине продолжать движение вперед, пока хотя бы одно из колес имеет сцепление с дорогой. Ну а за то, чтобы это сцепление сохранялось даже в самых тяжелых условиях, отвечают огромные ходы подвески. Что бы ни было под колесами: весенняя распутица, летний песочный пляж, осеннее бездорожье или зимние сугробы, – можно быть уверенным, что вылезать из автомобиля придется только в конечной точке пути, а никак не посередине, все "трудности перевоза" Jeep возьмет на себя.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

СИФИЛИС

ТЕКСТ: АЛЕКСЕЙ ХОДОРЫЧ



В третьем классе общеобразовательной школы я вдруг осознал, что лысею. Часы и дни я проводил у трюмо, выщипывая волосы из темечка — как доказательство своей проблемы. После напряженных переговоров с районной поликлиникой я выпросил себе предписание втирать луковый сок в корни волос. Опытный доктор знает — иным пациентам проще выписать какой-нибудь ерунды, чем объявить их здоровыми. Кстати, волосы от сока слипались и дурно пахли, пришлось побрить голову, чем я и заработал на долгие годы неприятную кличку Лысый Череп.

Но настоящая трагедия случилась через пару лет. В Большой советской энциклопедии я (сначала с интересом, потом — с ужасом) прочел статью о сифилисе. Все симптомы были налицо: гуммы, спинная сухотка. Мое сердце в тот момент как обдало холодной волной — видимо, уже сказывалась аневризма аорты (типичная для третьей стадии сифилиса).

Совет молодым родителям: прячьте от детей не только спички, но и "Справочник терапевта", если эта толстая интересная книжка в красной обложке каким-то образом появилась в вашем доме. Мне "Справочник" все подтвердил. Вот он, твердый шанкр — как на ладони.

Самая большая трудность носителя бледной трепонемы в том, что своей проблемой невозможно поделиться с окружающими (фигурально выражаясь, конечно). Не скажешь ни родителям, ни соученикам, да и к доктору не обратишься. Я тогда жил в селе Степное на Ставрополье. Сходишь к венерологу — назавтра любая степновская корова будет знать твою тайну, не говоря уже о козах.

Тяжело вздохнув, я принял самурайское решение умереть, но честь не утратить. Чередой потянулись безрадостные дни. Друзья демонстративно мечтали о будущем, играли в футбол и пропалывали капусту на летней практике. Сам я тоже играл и пропалывал, но всегда помнил, что будущего у меня нет.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ ГОЛОВАНОВА

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

Потребовалось целых четыре года, чтобы я вырос и окреп духом для принятия решения — лечиться. В то лето я отдыхал с родителями у бабушки в селе Ильинском Кировской области, вдалеке от родины. Однажды на рассвете я вышел из деревянной избы, удачно сел на рейсовый пазик и покатил в областной центр, за 160 км. Расчет был прост до гениальности: в вендиспансере ужаснутся и тут же меня госпитализируют. Родителей поставят в известность по официальным каналам. Позвонят им и скажут: "Закон есть закон!" (какой закон? Ничего не помню, только формулировку). Так, конечно, лучше, чем я сообщу им сам. А в Степное мы вернемся только в сентябре, я уже здоров, и в школе никто ничего и не узнает.

Денег я взял только на билеты в одну сторону, чтобы укрепить решимость. В последний момент дрогнул и дал маме телеграмму: "Я в Кирове, ул. Московская, 79. Приезжай одна". С тех пор как я написал в ЦК КПСС письмо с жестким требованием вернуться на ленинский путь развития (отец между тем был первым секретарем райкома партии, так что мою петицию из Москвы переслали прямо ему), в семье у меня установилась репутация эксцентрика. Тем не менее мамины нервы следовало беречь.

В обычной поликлинике очередь гомонит и шуршит газетами. Очередь в вендиспансере на Московской, 79, составляли бледные люди с глазами в одну точку. Отсидев неслышно полтора часа, я прыгнул в кабинет, как в прорубь. Сейчас, сейчас все откроется!

Унылый доктор, очевидный язвенник, не обрадовался моему появлению: пациентов из другого региона они не принимают.

— Да у м-меня с-с-сифилис, поймите, я не могу б-больше прятаться, — мое заикание от волнения усилилось многократно.

— Покиньте кабинет, — злобно сверкнула очками медсестра.

— Мне н-некуда идти! — тут я даже пустил благородную слезу.

Поморщившись, доктор кивнул на кушетку. Я разделся, лег.

— С чего вы решили, что у вас сифилис?

— А был ли у вас сексуальный опыт? — подлила масла в огонь медсестра.

"Вы ф-фашисты! — кричал я им. — Вы отказываете школьнику в с-справедливом медицинском осмотре, потому что не желаете портить себе статистику!" Под стоны и вопли меня довольно грубо вытолкали из кабинета. Каменная очередь даже не шелохнулась.

Но я не сдавался. Я заперся в кабинке местного туалета и громко рыдал, рассчитывая привлечь внимание администрации. Вопреки ожиданиям, никто не пришел, даже посетители поликлиники вполне обходились соседней кабинкой. Через час я с позором покинул поле битвы.

Затем я пытался выломать деньги из телефона-автомата или случайно найти их на улицах города, ведь надо было на что-то добираться домой. Затем выпросил три рубля у таксиста, ночевал в райцентре у странного незнакомца, который всю ночь рассказывал мне о черных дырах и путешествиях во времени… В общем, в Ильинское я явился только назавтра. У ворот два маминых брата, учитель физики и учитель физкультуры, надевали кожаные куртки (как выяснилось потом, собирались ехать в Киров отбивать меня у бандитов — такая родилась версия после моей телеграммы). Бабушка Поля выдавала им какие-то сумки с едой, мама стояла со строгим лицом, скрестив руки на груди. Дед Василий сидел в своем кресле.

— Эта чертова книжка всему виной! — патетически воскликнул я, швырнув в остолбеневших родственников справочником "Фтизиатрия", заблаговременно стыренным в книжном магазине. — Я думал, что у меня туберкулез! Вот и поехал в тубдиспансер!

— Тубдиспансер? На Московской, 79? — дед Василий явно что-то знал. Но, спасибо ему, выступление не продолжил.

От мыслей о сифилисе меня окончательно избавил через пару лет обходительный доктор из университетской поликлиники РГУ. Хотелось бы написать, что с тех пор я стал весельчаком и харизматиком, но увы. Еще в 1989 году я диагностировал у себя красную волчанку, "болезнь подростков и женщин за 40", практически на 100% смертельную.

В 1994-м я настоял, чтобы мне взрезали левую грудь, потому что подозревал у себя гинекомастию (врачи сомневались в диагнозе, операция подтвердила их сомнения). В 2003-м вернулся с платной диспансеризации, вооруженный диагнозом "неполное закрытие сфинктера пищевода", и послушно пропил курс лекарств. Состояние не изменилось, но тревога на время прошла. Еще помню, как лежал на полу в кабинете начальника отдела бизнеса газеты "Коммерсантъ" — надо было поставить капельницу после микроинсульта, а подходящего дивана поблизости не было.

Мой друг Кирилл Вишнепольский, главный редактор этого журнала, бубнит что-то про ипохондрию и мнительность. Мол, мы, конечно, пишем, что нельзя пренебрегать походами к врачам, что своевременная диагностика спасла многие жизни, но осторожность, дескать, нельзя доводить до абсурда. Дорогой Кирилл, посмотри на меня — у меня роскошная шевелюра. А если бы я в третьем классе не спохватился и не стал бы втирать себе в волосы лук, что бы было? ■

НЕ ПРОПУСТИ! →

78 Профилактика
6 невинных симптомов серьезных заболеваний

82 Кухня
2 куска куриного филе: для худеющих и качков

84 Фитнес
3 уверенных шага к покорению турника

86 Отношения
14 неудачных фраз для знакомства в сети

94 Стресс
5 пустяков, способных вывести из себя любого

EXTRA

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **АЛЕКСЕЯ ЦЫГАНОВА**

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

ТЕЛЯЧЬИ НУЖНОСТИ

Девушке приспичивает целоваться, когда вы вместе поднимаетесь на лифте, стоите в очереди в магазине, ждете зеленого на перекрестке. Надоели все эти бесконечные слюни? Будет проще, если ты узнаешь, что это необходимо не только ей.

ТЕКСТ: ЛИЗА ДЖОНС

Поцелуй с тобой наверняка был лучшим в чьей-то жизни, хотя ты об этом можешь даже и не подозревать. С другой стороны, не исключено, что случались и обломы, например, когда сближение происходило после дегустации норвежской селедки и кубинских сигар. В чем разница между хорошим поцелуем и отвратительным? В химии.

"Целый набор критериев сходятся в одной точке, когда ваши губы соприкасаются, — приоткрывает завесу тайны психолог из Университета Олбани, доктор наук Гордон Гэллап. — В этот момент мы подсознательно декодируем информацию о партнере, оценивая совместимость и даже его здоровье. Поцелуй обладает огромной силой — он может стать сигналом как к развитию, так и к прекращению отношений".

Мутновато сказано, но в целом суть ясна: напрасно ты чураешься столь эффективного способа наладить контакт. В 2007 году доктор Гэллап опросил более тысячи девушек, и 2/3 из них признались: они бывали настолько разочарованы тем, как мужчина пользуется своим ртом, что теряли к партнеру всякий интерес. Более того, как утверждает психолог, целовательный талант может кардинально изменить (разумеется, в положительную сторону) и количество, и качество секса в твоей жизни. Подробности — далее.

ФОТО: FOTOBANK

1 Соблазни улыбкой

Если глаза — зеркало души, то рот — фактически ксерокопия твоей медицинской карты. Во-первых, от белизны и общего состояния зубов мужчины напрямую зависит, захочет ли девушка заглянуть в его холостяцкую хижину или ограничится поцелуем в щеку, сообщается в исследовании, проведенном Университетом Олбани. Там же говорится, что дамы вообще крайне придирчиво относятся к свежести дыхания кавалера и вкусу его слюны. "Поцелуй сообщает многое о здоровье человека и его гормональном состоянии, — добавляет Гордон Гэллап. — Ведь работа слюнных желез регулируется не чем-нибудь, а именно *половыми* гормонами".

ГУБНАЯ ГАРМОНИЯ Не пытайся в первый же час после знакомства продемонстрировать девушке генетическую секспригодность (читай: лезть к ней в рот языком). Дождись второго, а лучше — третьего свидания. Тогда и градус женского интереса будет выше, и ты перестанешь нервно кусать губы. "Уверенность в себе делает мужчину более привлекательным в момент поцелуя", — напоминает эксперт по межличностной коммуникации Кэнди Уокер. При этом и специалисты, и обычные женщины сходятся во мнении: самое важное — не форсировать события. "Целуй ее около губ, в щеку, в шею, — делится опытом Андреа Демирьян, проинтервьюировавшая 250 женщин для своей книги "Поцелуй: Все что вы хотели знать об одном из сладчайших удовольствий в жизни". — Добравшись до рта, легко коснись ее губ — и не распускай язык! Чем медленнее будут твои движения, тем более возбуждающий эффект они окажут на партнершу".

2 Преврати ее в нимфоманку

Люди в белых халатах убеждены: регулярные встречи лицом к лицу крайне важны для процветания отношений. "Частота, с которой пара целуется, может свидетельствовать о грядущем разводе или измене, — убежден доктор Гэллап. — Целуя партнершу, ты как бы подтверждаешь свою верность". Однако, если верить опрошенным барышням, мужчины оправдывают их надежды не так часто, как тем хотелось бы. Тот же Гэллап сознается, что парни обычно рассматривают поцелуи как средство достижения конкретной цели — секса. Тогда как женщины используют мимолетные поцелуи для диагностики отношений.

ГУБНАЯ ГАРМОНИЯ "Сделай усилие и научись целовать ее даже тогда, когда речь не идет о чем-то большем", — предлагает Гэллап. Не менее важны и посткоитальные лобызания. Ты наверняка замечал, что даже после трех сногсшибательных оргазмов девушка может начать приставать к тебе с нежностями. Так вот: чем меньше ты станешь отбрыкиваться, тем больше будет секса. "В мужской слюне содержится немного тестостерона, а это, как известно, афродизиак, — продолжает Гэллап. — Так что благодаря поцелуям ты можешь помочь партнерше повысить ее уровень тестостерона и усилить половое влечение".

3 Избавься от напряжения

Поцелуи снимают напряжение — готовы поклясться ученые. Сотрудники Колледжа Лафайет отслеживали состояние пар, которые целовались, держались за руки или разговаривали в течение 15 минут, и выяснили: в крови целующихся содержалось гораздо меньше, чем у всех остальных, кортизола — гормона стресса и раздражительности. Кроме того, наблюдалось (причем только у мужчин) повышение уровня окситоцина — гормона, связанного с чувством привязанности и защищенности.

ГУБНАЯ ГАРМОНИЯ Для достижения гормонального баланса придется уделять внимание деталям. "Обстановка, в которой происходит поцелуй, сильно влияет на то, как женщина его воспринимает", — утверждает знаток межличностной коммуникации Кэнди Уокер. Во время того же исследования, устроенного в Колледже Лафайет, оказалось, что в стенах больничного кабинета уровень окситоцина у подопытных женщин был критически низок. И наоборот, когда в помещении появлялись ароматические свечки и воцарялся таинственный полумрак, показатели приходили в норму.

4 Выйди из конфликта

Когда женщина вооружена сковородкой и полна решимости обрушить ее на твою голову, остановить их (и девушку, и тяжелую посудину) сможет поцелуй, убеждены авторы исследования, опубликованного в журнале American Journal of Family Therapy.

ГУБНАЯ ГАРМОНИЯ Покаявшись во всех своих грехах, не забудь подытожить акт примирения поцелуем. Причем прикладываться следует к определенным зонам: лицу, рукам, шее и животу партнерши. Кандидат медицинских наук, психолог из Принстонского университета Майкл Грациано проводил исследование защитных реакций (в частности, уклонения и блокировки) и выяснил, что именно эти части тела человек защищает больше других. И если девушка допускает твои губы в эти запретные зоны — значит, примирение точно состоялось.

"И еще один секрет: нет ничего более чувственного, чем целовать закрытые веки, — делится профессиональными секретами доктор Грациано. — Ты должен по-настоящему доверять кому-то, чтобы позволить ему прикоснуться к ним". ■

От чего она точно растает?

Мы попросили посетительниц сайта cosmo.ru ответить на вопрос, от каких поцелуев у них захватывает дух. Запоминай.

БОЛЬНО МНЕ, БОЛЬНО!

Иногда даже самые невинные симптомы могут говорить о серьезных проблемах со здоровьем.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ

Один знакомый мне профессор однажды встретил на улице бывшего одноклассника. При рукопожатии он обратил внимание на слишком вялую кисть товарища и заподозрил у того ни много ни мало опухоль головного мозга. Профессор знал: порой атрофия мышц рук может быть симптомом опухоли. И сделанная на следующий день томограмма подтвердила диагноз.

Жаль, что не у каждого из нас найдется в окружении такой приятель... Что ж, придется ставить диагноз себе самому! Короче, добро пожаловать в кружок начинающего ипохондрика!

1 БОЛЬ В СТУПНЕ... МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О ПРОБЛЕМАХ С ПОЗВОНОЧНИКОМ

Утро, ты проснулся, сел на кровать и тут... Какая-то сволочь роняет тебе на ногу гантель! Во всяком случае, судя по боли. Заспанные глаза открываются сами собой, но никакой гантели нет и сволочей поблизости не наблюдается. Что это было?

"Подобная боль в ступнях может быть вызвана грыжей или смещением межпозвоночного диска, из-за которых произошло защемление седалищного нерва, — объясняет доктор Дирк Лобшер, директор британской Клиники спины. — При этом люди, как правило, уверены, что у них нет проблем с позвоночником, так как сама спина совсем не болит..."

Если ничего не предпринять, увеличивающееся давление на седалищный нерв со временем может привести к серьезным проблемам с мочевым пузырем.

СДЕЛАЙ САМ! Выполни упражнение "кобра": ляг на живот, руки вдоль тела. Напрягая мышцы спины и ягодицы, медленно прогнись в пояснице, оторвав от пола грудь и колени, но оставив прижатыми бедра. Выдержав четкую паузу в верхней точке, вернись в исходное положение. Это упражнение уменьшает давление на позвонки. Так что, если после 10 повторов боль несколько стихла, проблема явно в сместившемся межпозвоночном диске. Отправляйся к неврологу!

2 БОЛЬ В СПИНЕ... МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О КАМНЯХ В ПОЧКАХ

Почувствовал острую боль в нижней части спины, но не понимаешь, чем она вызвана? Самое простое объяснение — вчера в спортзале ты сорвал поясницу, работая со слишком большими весами. Однако есть и другая вероятность...

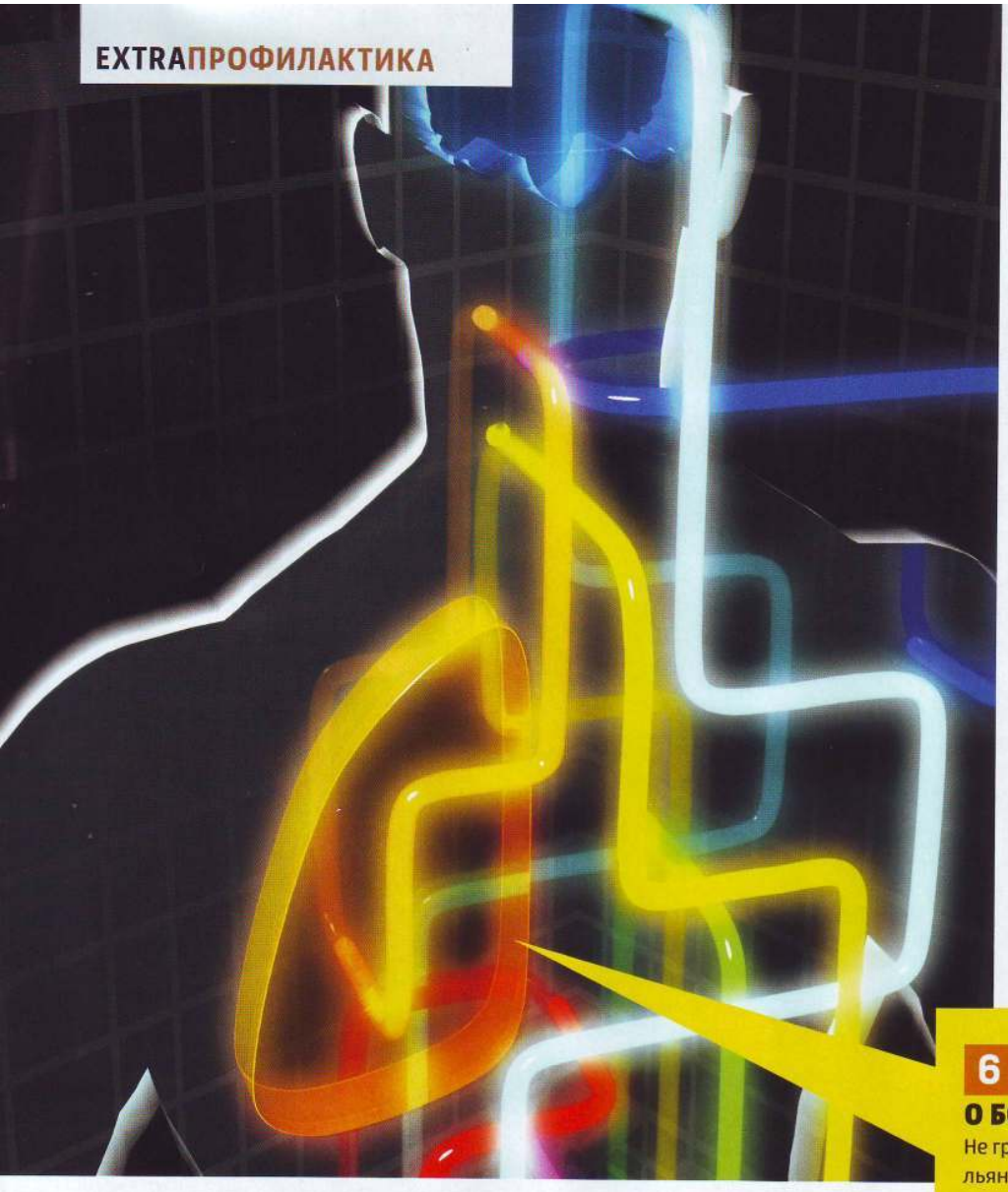
Медики утверждают, что каждый десятый мужчина сталкивается с проблемой образования песка и камней в почках. И происходит это, как правило, в тот самый момент, когда песчинка или камень перекрывает мочеточник и вызывает почечную колику — приступ резкой боли в пояснице.

СДЕЛАЙ САМ! Отличить почечную колику от любой другой боли не сложно. Во-первых, каменно-песочная боль обычно отдает в пах и внутреннюю поверхность бедра. А во-вторых, она не уходит, какое бы положение тела ты ни принял. Совпали оба фактора — срочно топай к нефрологу!

3 БОЛЬ В НОГЕ... МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О ПРОБЛЕМАХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

"Тупая, давящая боль в мышцах ног, возникающая во время ходьбы или бега, является общим симптомом сердечно-сосудистых заболеваний, — утверждает доктор Джеймс Стэнли из Университета Мичигана. — Если боль утихает, когда ты останавливаешься, но усиливается вновь, стоит тебе набрать темп, то с большой долей вероятности можно считать это первым приветом от грядущего инфаркта. Или инсульта".

СДЕЛАЙ САМ! Если ты часто испытываешь боль типа той, о которой говорит доктор Стэнли, а у твоего отца есть давние проблемы с сердцем, то ты в группе риска. Самое время проверить уровень холестерина в крови и познакомиться со своим артериальным давлением.



4 ДИАРЕЯ... МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О ПРОБЛЕМАХ С ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗОЙ

Частые свидания с фаянсовым другом никому не доставляют особого удовольствия. Классическая причина банальна — не слишком свежие суши, съеденные вчера в японском ресторанчике. Однако, если диарея длится несколько дней, сопровождается бессонницей и высокой температурой, вполне возможно, что у тебя проблемы с щитовидкой. Увы, каждый 50-й мужчина страдает от этой весьма неприятной формы гормонального сбоя. Базедова болезнь (а именно она и послужила причиной твоих страданий) часто поражает именно мужчин в возрасте 20-30 лет.

"Болезнь щитовидной железы чревата проблемами со зрением. Она способна также серьезно проредить твою пышную шевелюру, — предостерегает Марк Вэндерпамп, эндокринолог Royal Free Hospital. — Помимо диареи, среди других симптомов — серьезная потеря веса при отличном аппетите".

СДЕЛАЙ САМ! Провел два дня в сортире — на третий беги сдавать анализ крови. После подтверждения диагноза будет назначен курс препаратов, блокирующих синтез тиреоидных гормонов, и радиоактивного йода 131. Не пугайся, йод дают только в том случае, если заболевание привело к образованию зоба. А мы же успели все своевременно диагностировать.

5 БОЛЬ В ШЕЕ/ПЛЕЧЕ... МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О БОЛЕЗНИ ЛАЙМА (ОН ЖЕ КЛЕЩЕВОЙ БОРРЕЛИОЗ)

Боль в суставах помешала тебе провести нормальную тренировку? А пульсирующая головная боль не дает сосредоточиться на работе? За объяснениями в этот раз придется идти далеко. А именно — в тот лес, куда погожим осенним днем ты поехал собирать опавшие листья. Ты мог и не заметить, но именно там, в лесу, на тебя напал кровожадный зверь — иксодовый клещ, являющийся переносчиком боррелиоза. "Эту болезнь достаточно сложно диагностировать на ранних стадиях, поэтому больные обращаются к нам за помощью, когда дело зашло достаточно далеко", — объясняет доктор Дэвид Оуэн, специализирующийся на исследовании боррелиоза. При заболевании часто повышается температура до 38-39°С, которая иногда сопровождается лихорадочным ознобом. Если тебе повезло подцепить клеща, то перед тобой открываются "великолепные перспективы" — артрит, менингит и даже... лицевой паралич.

СДЕЛАЙ САМ! Почувствовав серьезные головные и мускульные боли, попроси подругу внимательно осмотреть твое тело на предмет красного пятна с паразитом, торчащим из самого центра. В принципе, удалить обнаруженного клеща можно и самостоятельно — аккуратно выкрутить (не тянуть!), ухватив пинцетом. Но лучше обратиться к врачу-инфекционисту. Он же, кстати, пропишет тебе и курс антибиотиков в случае заражения.

6 ДУРНОЙ ЗАПАХ ИЗО РТА... МОЖЕТ ГОВОРИТЬ О БОЛЕЗНИ ЛЕГКИХ

Не греши на острый чесночный соус в итальянском ресторане, возможно, причина гораздо серьезнее. "Болезнь легких, астма и кистозный фиброз — вот вероятные причины кислого дыхания, — делится опытом доктор Джон Хант из Университета Вирджинии. — И чем "резче" ваше дыхание, тем серьезнее проблема..." Американская ассоциация стоматологов доказала: 10% случаев плохого запаха изо рта никак не связаны с недостатком гигиенических процедур, а вызваны болезнями легких, печеночной недостаточностью и различными воспалительными процессами.

СДЕЛАЙ САМ! В первую очередь посети зубного, чтобы убедиться, что это все-таки обыкновенный кариес, а не что-то посерьезнее. Если же стоматолог будет считать, что у плохого запаха изо рта есть более веская причина, скорее беги к терапевту, который назначит анализы крови и УЗИ грудной клетки. Если же и все анализы дадут отрицательный результат, то, знаешь, похоже, это все-таки чесночный соус. Купи ментоловую жвачку! ■

ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER BURSTON

КУРИНАЯ ЛЕПОТА

Классика советской кулинарии — курица с гарниром. Очень полезная, между прочим, еда. А мы ее сделали еще полезнее — как обычно, в двух вариантах, для худеющих, и для набирающих массу.

НАБЕРИ МАССУ!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на порцию): 752 ккал, 74 г белков, 15 г жиров (из них 3 г насыщенных), 76 г углеводов.

СБРОСЬ ЖИРОК!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на порцию): 464 ккал, 65 г белков, 16 г жиров (из них 3 г насыщенных), 13 г углеводов.

ФИЗКУЛЬТ-ЦЫПЛЕНОК

Секрет этого блюда — в кедровых орешках и кукурузных хлопьях. Первые — одни из чемпионов среди растительной еды по содержанию белков и полезных жиров. Вторые — используемые вместо обычных панировочных сухарей — подкупают большей питательностью и меньшим содержанием ненасыщенных жиров. Добавим к этому суперэнергетический дикий рис и собственно курицу, главную подругу качка, — и получим настоящий шедевр.

ТОЩАЯ КУРИЦА

Углеводы — враг худеющего. Мы это предусмотрели, заменив в гарнире рис на цветную капусту. "Не содержащие крахмал овощи — один из немногих типов продуктов, который худеющий может есть практически без ограничений", — говорит британский диетолог Барбара Росс. К тому же в цветной капусте уйма витамина С, помогающего сжиганию жира во время физических нагрузок. Да, еще шпинат. Но про него уж столько всего писано, что мы будем кратки — очень хорошая штука этот шпинат.

ФОТО: ROB WHITE

БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

(На четыре порции)

- 2 зубчика чеснока
- 2 ростка зеленого лука
- 200 г свежего (можно мороженого, консервированного) шпината
- 1 ч. л. оливкового масла
- Полбокала белого вина
- 1 ч. л. зернистой горчицы
- 250 г нежирного творога
- 4 куска куриного филе
- Соль, перец, паприка

ДОБАВКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

- 700 г цветной капусты
- 3 ст. л. маргарина
- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока

ДОБАВКИ ДЛЯ КАЧКА

- 50 г кедровых орехов
- 2 вяленых томата
- 100 г кукурузных хлопьев
- 1 ст. л. муки
- 1 яичный белок
- 250 г дикого риса
- 375 мл куриного бульона

РЕЦЕПТ*

1 Начинка

БАЗА Первым делом включи духовку разогреваться до 190°С. Тем временем тщательно нашинкуй лук и чеснок. Отрежь у шпината стебли, разогрей масло в большой кастрюле на среднем огне и кинь в нее всю эту нарезанную зелень, залей вином. Туши, помешивая, минуты три, пока шпинат не размякнет. Сними кастрюлю с огня, слей воду, добавь горчицу и творог и как следует перемешай.

НАБЕРИ! Высыпь кедровые орешки в сковородку и, умело жонглируя ей, чтобы орешки не подгорели, обжарь на среднем огне до подрумянивания. Добавь орехи к творожно-овощной смеси вместе с вялеными помидорами.

2 Рулет

БАЗА Оберни каждый кусок курицы пищевой пленкой и, орудуя молотком (скалкой, каблуком), отбей курицу, чтобы стала плоской и тонкой – 1,5 см где-то. Отложив в сторону каблук, раздели творожно-шпинатную массу на четыре части, выложи в центр каждого филе и аккуратно заверни курицу в рулетики, сколов зубочисткой. Не забудь перед подачей вынуть из готовой еды ровно столько зубочисток, сколько ты засунул туда перед готовкой, – иначе придется вынимать их из глоток гостей, а это не очень приятное занятие.

НАБЕРИ! Разомни кукурузные хлопья до размеров панировочных сухарей. Каждый рулет макни сначала в муку, потом в яичный белок, затем в хлопья.

3 Гарнир

БАЗА Положи рулеты на противень и засунь в согревшуюся уже духовку на 20 минут. Не забудь предварительно посолить-поперчить по вкусу.

НАБЕРИ! Промой рис под струей воды, чтобы избавиться от лишнего крахмала. Положи в глубокую сковородку, залей куриным бульоном, закрой крышкой. Дай бульону закипеть, попузыриться минут 20, потом убавь огонь и вари рис 15 минут. Сними с огня и оставь доходить еще минут на 10. Открой крышку и хорошенько перемешай.

СБРОСЬ! Натри цветную капусту на терке, положив на тарелку бумажное полотенце, чтобы впитывало лишнюю влагу. Разогрей кастрюлю (а лучше китайскую сковороду вок) на среднем огне, добавь масло, маргарин и мелко нарезанный чеснок. Обжаривай чеснок минуту, потом добавь капусту. Посоли/поперчи и жарь, помешивая, минут семь, пока капуста не станет мягкой.

4 Финал

БАЗА Вынь из духовки курицу (убедись, что она хорошо пропеклась), вынь все зубочистки, разложи рулеты по тарелкам, добавь гарнир, пригласи гостей, поешь, выпей вина, выгони гостей, помой посуду, умойся, почитай книжку и ложись спать. ■

* Как готовить: исполняем текст с пометкой **БАЗА** (он для всех) + текст с пометкой **НАБЕРИ!** или **СБРОСЬ!** – смотря что показывают твои весы.

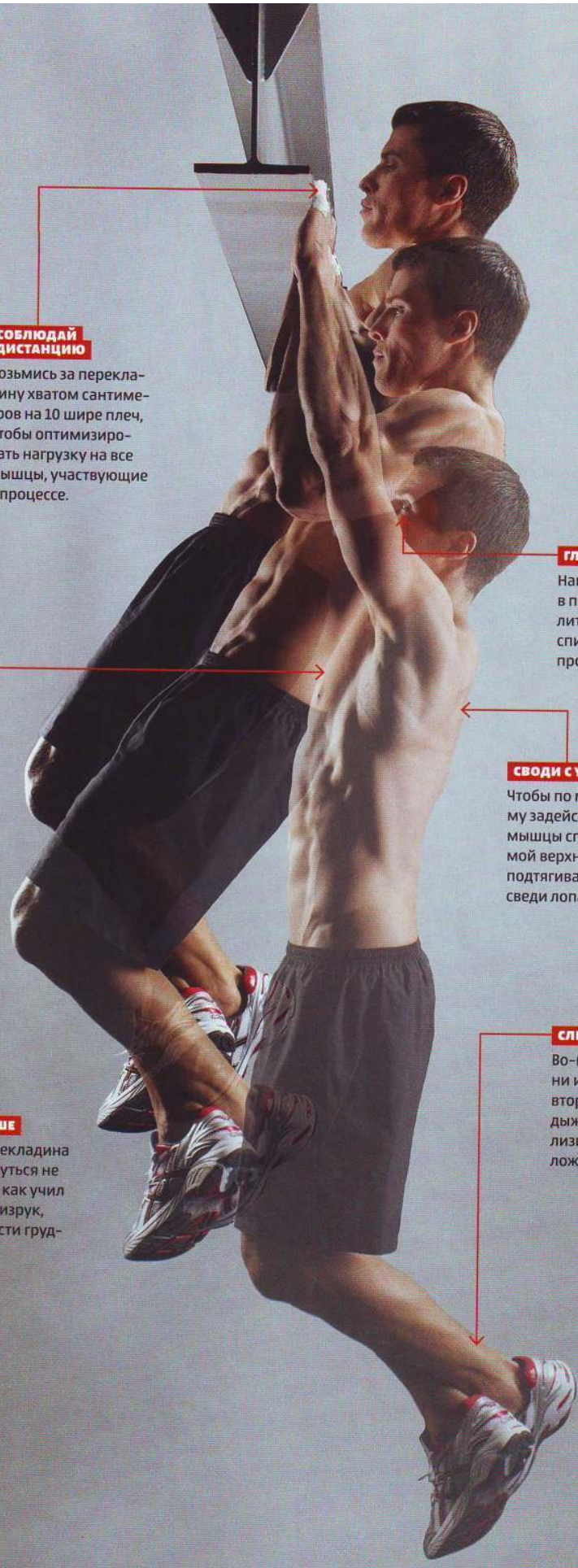
ХОРОШО ВИСИМ

Три шага, которые подтянут тебя до необычайных высот. В подтягиваниях.

Турник — это не только ценный гимнастический снаряд, но и уникальный способ лишний раз, как выражается постоянный автор MH г-жа Винтовкина, позвенеть яйцами. В смысле помериться альфа-самцовостью. Пример: приятель купил себе новою машину (получил прибавку к жалованью/набрал больше очков в тетрис), а ты зато можешь подтянуться 20 раз, сделать выход силой и подъем переворотом. Ну и кто из вас двоих мужик? Правильно — ты.

Несмотря на всю очевидность этой выкладки, очередей к перекладинам в тренажерных залах обычно не наблюдается. И тому, как утверждает фитнес-редактор Смирнов, есть логичное объяснение: даже среди матерых качков лишь немногие способны подтянуться хотя бы раз 10. А кто захочет демонстрировать окружающим свои слабости?

В общем, если и ты до сих пор относишься к позорному большинству, срочно бросай гантели и цепляйся за турник! Мы научим тебя подтягиваться на раз-два-три.



СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ

Возьмись за перекладину хватом сантиметров на 10 шире плеч, чтобы оптимизировать нагрузку на все мышцы, участвующие в процессе.

ГЛЯДИ В ОБА

Направь свой взгляд в потолок, это позволит зафиксировать спину в правильном, прогнутом положении.

СВОДИ С УМОМ

Чтобы по максимуму задействовать все мышцы спины, в самой верхней точке подтягиваний с силой сведи лопатки.

СЛЕДИ ЗА НОГАМИ

Во-первых, слегка согни их в коленях, во-вторых, скрести лодыжки. Так ты стабилизируешь верное положение тела.

ТЯНИСЬ ВЫШЕ

В идеале перекладина должна коснуться не подбородка, как учил школьный физрук, а верхней части грудных мышц.

ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT

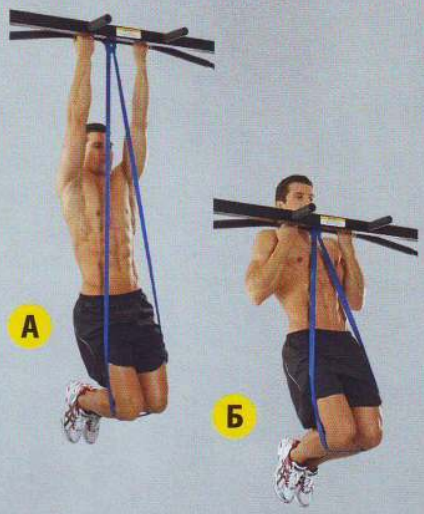
1 ОДНО ПОДТЯГИВАНИЕ — МОЙ МАКСИМУМ

Для покорения перекладины тебе нужны: сам турник, резиновый амортизатор и тренажер для вертикальной тяги. Следуй этому плану — и через 8 недель ты будешь готов перейти ко второй стадии.

Подтягивания с амортизатором

Забудь о днях позора, когда на перекладине ты мог только висеть. Амортизатор поможет тебе подтягиваться в полную амплитуду! К тому же это упражнение отлично имитирует механику нормальных подтягиваний.

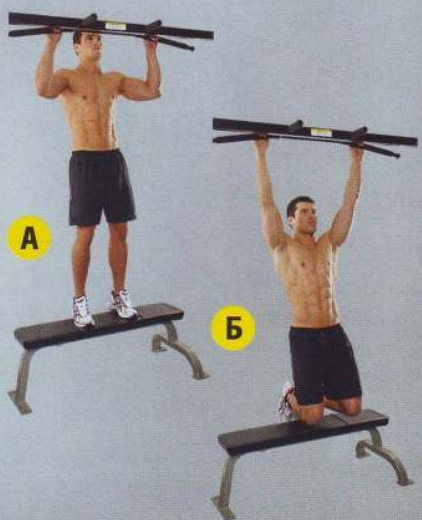
● **Что делать** Закрепи амортизатор на перекладине так, чтобы получилась большая петля. Повисни на турнике, взявшись за него обратным хватом и всунув колени в петлю **[А]**. Подтянись **[Б]** 3 раза, отдохни минуту, повтори и переходи к следующему упражнению.



Негативные подтягивания

Теперь будем делать лишь половину подтягиваний, да и то — вниз. На первый взгляд, плевое дело, но исследования доказывают: такие упражнения вызывают наибольшую прибавку силы у новичков.

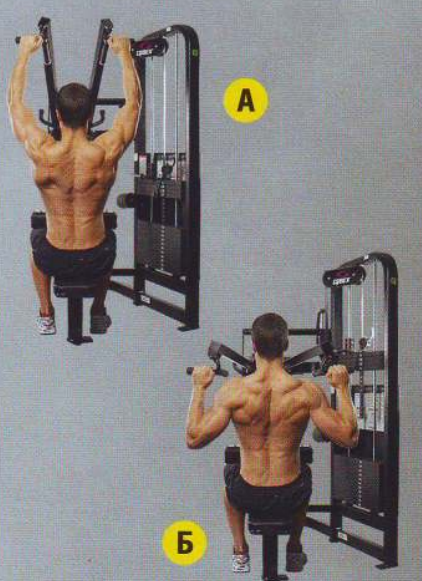
● **Что делать** Поставь перед турником скамью, залезь на нее, возьмись за перекладину **[А]**. Повисни, подогнув ноги. Твоя задача — как можно дольше провисеть на согнутых руках, пока под собственным весом ты не опустишься вниз **[Б]**. Сделай всего 2 повтора, отдыхая по 60 секунд после каждого. Когда ты сможешь не опускаться вниз 30 секунд, добавь третий повтор. Кстати, если ты способен затянуть негативную фазу подтягиваний более чем на 30 секунд, ты уже можешь подтянуться как минимум один раз. Сделав все повторы, переходи к очередному упражнению.



Взрывная вертикальная тяга

Выполняй каждый повтор максимально быстро. Но не потому, что хочешь поскорее закончить тренировку, а чтобы создать нагрузку на мышечные волокна, ответственные за развитие силовых способностей.

● **Что делать** Возьмись за рукояти тренажера для тяги вертикального блока, как за перекладину при подтягиваниях **[А]**. Не помогая себе поясницей, быстро подтяни рукоять к груди **[Б]** и сразу отпусти — тоже быстро, но сохраняя контроль. Установи такой вес, с которым можешь выполнить не более 4 повторов, и сделай с ним 10 сетов по 2 повтора. Отдых между сетами — минута. Каждую неделю уменьшай время отдыха на 15 сек. На пятой неделе сделай всего один сет на максимальное количество повторов. На шестой — начни все заново, заранее определив свой новый весовой максимум на 4 повтора.



2 ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ПАРУ РАЗ ПОДТЯНУСЬ

Займемся тайм-менеджментом и немного урежем тебе время отдыха. Вместо того чтобы стремиться к максимальному количеству повторов, следи за количеством секунд, прошедшим между подходами.

● **Что делать** Начни занятия с 3 сетов, состоящих из половины твоего рекорда. К примеру, если максимум ты можешь подтянуться 4 раза, делай 3 сета по 2 повтора. Дважды в неделю. Причем в первую неделю тренировок отдыхай между сетами по 60 сек., во вторую — 45, в третью — 30, в четвертую — 15, а в понедельник пятой начинай все сначала, предварительно узнав свой новый максимум и увеличив количество повторов.

10 ПОДТЯГИВАНИЙ? НЕ ПРОБЛЕМА!

3

Решил на этом и успокоиться? Слабак. Женская сборная по керлингу и то может сделать больше! Давай-ка, дружок, начинай работать с допотягощением. И без паники: весовые перегрузки компенсируются уменьшением количества повторов.

● **Что делать** Тебе понадобится специальный пояс, на который можно прикрепить несколько дисков или хотя бы одну гантель. Далее — занимайся по таблице. Тренируйся 3 раза в неделю, на каждой тренировке делай по 6 сетов, в каждом сете — свое число подтягиваний. Но будь внимателен: чем меньше там указано повторов, тем больше должен быть используемый вес! Отдыхай по минуте между сетами. На пятой неделе можешь начать все заново, сохранив исходное количество повторов и сетов, только увеличь используемый вес отягощений.

СЕТЫ	1	2	3	4	5	6
НЕДЕЛЯ 1	8	6	4	8	6	4
НЕДЕЛЯ 2	7	5	3	7	5	3
НЕДЕЛЯ 3	6	4	2	6	4	2
НЕДЕЛЯ 4	5	3	1	5	3	1

ПРОГРАММА "ИТОГИ"

К концу тренировок по этому плану средний мужчина весом 75 кг сможет увеличить силу мышц верхней части тела на 50%, добавить 4 см к объему своей грудной клетки и 1,5 см к объему бицепсов. Таково мнение Ника Грентема, персонального тренера из Великобритании. "Все потому, — объясняет Ник, — что подтягиваниями ты объединяешь в одно движение как минимум четыре упражнения, нагружая все основные мышечные группы корпуса, и увеличиваешь прочность плечевых суставов, для здоровья которых крепкие мышцы спины крайне важны". ■

ВЗГЛЯД ИЗ Ж

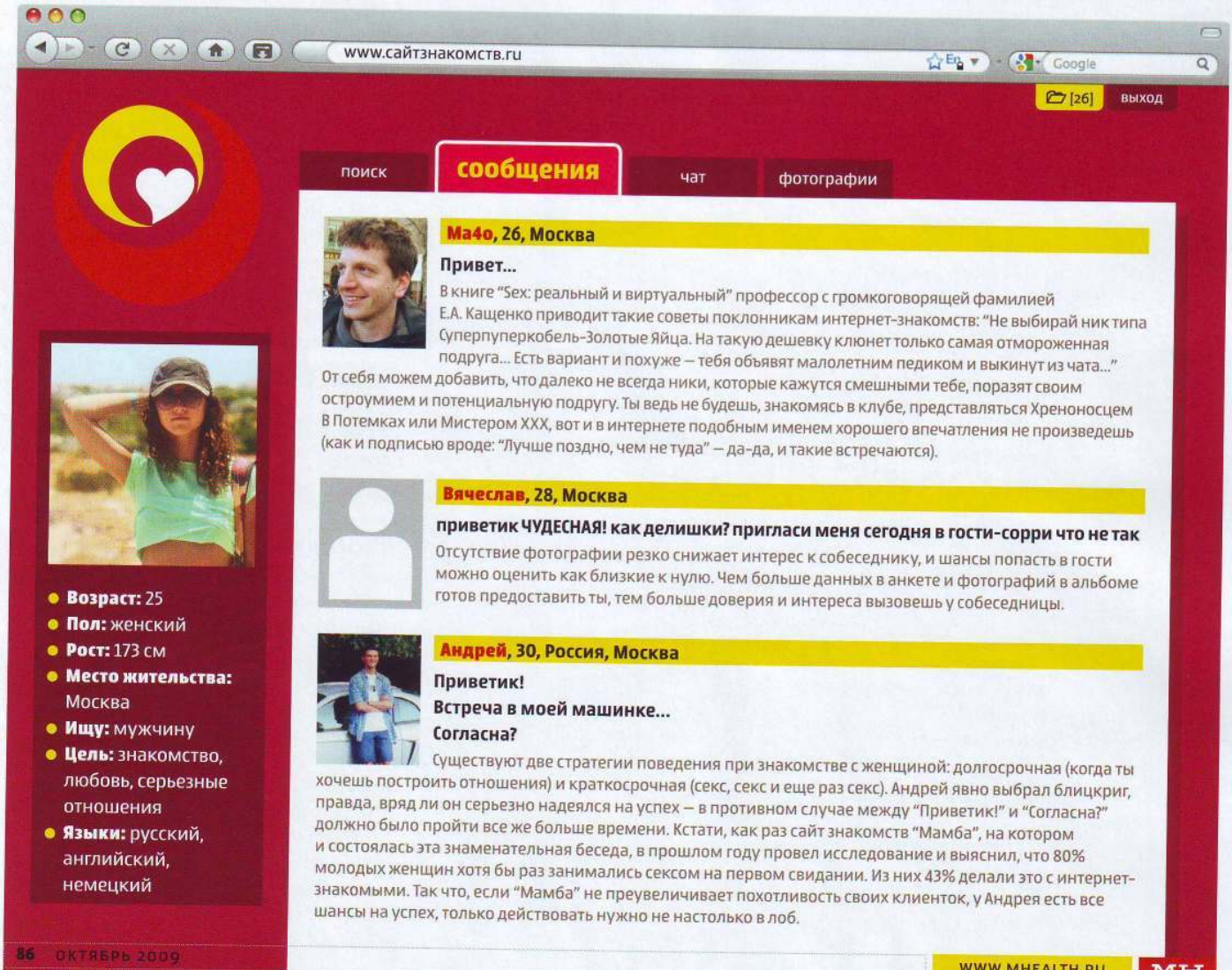
Чтобы понять, почему не все мужские попытки познакомиться с девушками заканчиваются успехом, редакция Men's Health самоотверженно проникла в тыл врага и взглянула на знакомства с обратной, женской, стороны.

Несмотря на то, что операция по смене пола из мужчины в женщину в два раза дешевле, чем в обратную сторону, от идеи "резать к чертовой матери" мы отказались и преобразились в особу противоположного пола менее болезненным способом.

На нескольких популярных сайтах знакомств мы разместили анкету от имени девушки неземной красоты (красоту в виде двух фото нам любезно одолжила выпускающий редактор Men's Health Наталья Тимонькина). Под стать фотографиям были указаны и "технические данные" нашей модели: идеальный женский рост (по данным исследования Гданьского университета — это 173 см), оптимальный возраст для создания семьи (ученые Техасского университета выяснили, что это 23-27 лет), а также отсутствие экзотики в анкете, которая могла бы привлечь излишне активных самцов. Так что пункты о тяге к волосатости, мужчинам в форме и грубой силе, которые были упомянуты в регистрационной форме на одном из сайтов, мы решительно пропустили.

Запросы нашей виртуальной героини были максимально нейтральны — она искала то же, что и многие другие ее реальные "коллеги": дружбу и общение, переписку, любовь и отношения, совместные походы куда-нибудь, брак и создание семьи. А также честно говорила, что она "одна из тех, кто окружает тебя в метро, но к кому ты почему-то не решаешься подойти".

Как только удочки были закинуты, началась поклевка: за первые сутки 79 "женихов" выразили желание познакомиться, подружиться и даже сразу перейти к первой брачной ночи. Этого оказалось более чем достаточно, чтобы от сбора информации перейти к ее анализу. Мы тщательно изучили послания, которые приходили в ответ на нашу анкету, и теперь готовы представить тебе разбор полетов. Перед тобой зеркало, в нем четко отразились основные ошибки, которые допускают мужчины, идя на контакт в сети.


www.сайтзнакомств.ru
Google
[26]
выход
поиск
сообщения
чат
фотографии
Ма4о, 26, Москва
Привет...
В книге "Sex: реальный и виртуальный" профессор с громкоговорящей фамилией Е.А. Кащенко приводит такие советы поклонникам интернет-знакомств: "Не выбирай ник типа Суперпуперкобель-Золотые Яйца. На такую дешевку клюнет только самая отмороженная подруга... Есть вариант и похуже — тебя объявят малолетним педиком и выкинут из чата..." От себя можем добавить, что далеко не всегда ники, которые кажутся смешными тебе, поразят своим остроумием и потенциальную подругу. Ты ведь не будешь, знакомясь в клубе, представляться Хреноносцем В Потемках или Мистером XXX, вот и в интернете подобным именем хорошего впечатления не произведешь (как и подписью вроде: "Лучше поздно, чем не туда" — да-да, и такие встречаются).
Вячеслав, 28, Москва
приветик ЧУДЕСНАЯ! как делишки? пригласи меня сегодня в гости-сорри что не так
Отсутствие фотографии резко снижает интерес к собеседнику, и шансы попасть в гости можно оценить как близкие к нулю. Чем больше данных в анкете и фотографий в альбоме готов предоставить ты, тем больше доверия и интереса вызовешь у собеседницы.
Андрей, 30, Россия, Москва
Приветик!
Встреча в моей машинке...
Согласна?
Существуют две стратегии поведения при знакомстве с женщиной: долгосрочная (когда ты хочешь построить отношения) и краткосрочная (секс, секс и еще раз секс). Андрей явно выбрал блицкриг, правда, вряд ли он серьезно надеялся на успех — в противном случае между "Приветик!" и "Согласна?" должно было пройти все же больше времени. Кстати, как раз сайт знакомств "Мамба", на котором и состоялась эта знаменательная беседа, в прошлом году провел исследование и выяснил, что 80% молодых женщин хотя бы раз занимались сексом на первом свидании. Из них 43% делали это с интернет-знакомыми. Так что, если "Мамба" не преувеличивает похотливость своих клиенток, у Андрея есть все шансы на успех, только действовать нужно не настолько в лоб.

- **Возраст:** 25
- **Пол:** женский
- **Рост:** 173 см
- **Место жительства:** Москва
- **Ищу:** мужчину
- **Цель:** знакомство, любовь, серьезные отношения
- **Языки:** русский, английский, немецкий

Твою карьеру вверх

Первый шаг к высокой зарплате, большому авторитету у начальства и огромному среди коллег – правильно составленное резюме. Учись превращать карьерную лестницу в эскалатор с одним режимом работы: вверх!

Чак Норрис

ДАТА РОЖДЕНИЯ:
10 марта 1940

ИМЯ ПРИ РОЖДЕНИИ:
Carlos Ray Norris Jr.

МЕСТО РОЖДЕНИЯ:
Райан, Оклахома, США

ГРАЖДАНСТВО:
США

ПРОФЕССИЯ:
актер

ОПЫТ РАБОТЫ:
С 1969 года — актер кино
1968-1974 — чемпион мира по карате в полутяжелом весе (World Professional MiddleWeight Karate Championship)
С 1963 года владелец сети школ карате

РЕКОМЕНДАЦИИ:

- Чак Норрис досчитал до бесконечности. Дважды.
- У дома Чака Норриса нет дверей — только стены, сквозь которые он проходит.
- Единственная вещь, способная порезать Чака Норриса, — это Чак Норрис.
- Нет никакой теории эволюции — просто список существ, которых Чак Норрис пощадил.
- Кратчайший путь к сердцу … это кулак Чака Норриса.
- Чак Норрис не здоров, как … это бык здоров, как Чак Нор…

ЯЗЫК

Цена грамматических и пунктуационных ошибок в резюме измеряется не в пятерках и двойках, а в рублях и долларах по курсу работодателя: чем серьезнее контора и должность, тем выше требования к соискателю. Не можешь без ошибок по-русски описать себя? Изволь довольствоваться меньшим.
Чтобы не терять в деньгах и не портить свой имидж, включи проверку орфографии и пунктуации в Word и словари Microsoft, которые регулярно обновляются. Это избавит твое резюме от досадных ляпов. Кстати, это также защитит тебя от ошибок и на других языках, о владении которыми не забудь упомянуть в резюме.

ШАБЛОН

В каждой фирме есть дресс-код, догадаться о принципах которого не так сложно: уровень компании, требования к соискателю, да и просто справки, которые можно навести через знакомых, дадут тебе достаточно четкое представление о том, каким видят эти работодатели своего идеального работника. Данные подскажут тебе, как должно выглядеть и твое резюме.
Узнал? Теперь просто открываешь Word и при создании нового документа выбираешь в огромной библиотеке готовых шаблонов "Резюме" – находишь наиболее подходящий случаю шаблон, подставляешь свои данные и отправляешь в отдел персонала.

РАЗМЕР БУКВ

Даже если ты очень хочешь подчеркнуть, что умеешь ЧИТАТЬ ЗАДОМ НАПЕРЕД, НАСВИСТЫВАТЬ ПОЛОНЕЗ АГИНСКОГО и ИГРАТЬ НА ДОМРЕ ПЕСНИ PRODIGY, воздержишь от Caps Lock. Такая подача воспринимается как крик, а орать на собеседовании не принято.
Чтобы выделить тот или иной раздел резюме можно воспользоваться более деликатной подачей. В инструментах Word есть масса возможностей для красивого оформления документов. Как ими воспользоваться, можно узнать, нажав Help в Microsoft Word или заглянув на сайт office.microsoft.ru.

ОПЫТ

Просто упомянуть о "высшем образовании" или "богатом опыте работы" мало. Даты обучения и работы, как и названия учебных заведений и организаций, должны быть представлены в резюме.
Добавив к названиям гиперссылки на сайты этих учреждений, ты сэкономишь время работодателя, а значит, уже заработаешь несколько плюсов на фоне остальных соискателей. Сделать это можно прямо в Microsoft Word через меню Insert/Hyperlink.

НАЗВАНИЯ

В разделе "Должностные обязанности на прошлых местах работы" избегай избитых штампов. Чем четче и понятнее ты изложишь, в чем состояла твоя работа, тем проще работодателю будет представить тебя в своей фирме.
Чтобы проиллюстрировать свои достижения, можешь приложить к стандартному резюме отдельный документ с диаграммами и графиками. Особенно эффектно будет, если ты используешь стильное построение графиков и форматирование таблиц в Excel 2007. Если в чем-то не уверен – смотри Help или office.microsoft.ru.

ВЛАДЕНИЕ ПК

Запомни, умение использовать разные стили, шаблоны и прочие инструменты Microsoft Office говорит о твоем уровне владения компьютером гораздо больше, чем фраза "продвинутый пользователь" в самом резюме. Тебе не нужен ни друг-программист, ни сестра-секретарша, чтобы твои документы выглядели отлично. Просто готовь документы в Office 2007, а если что непонятно – спрашивай office.microsoft.ru. Используй бесконечные возможности Office на полную катушку.
Смотри демо на homeoffice2007.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРИ ЛИЧНОЙ ВСТРЕЧЕ ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ ОТ ТЕБЯ У ДЕВУШКИ СКЛАДЫВАЕТСЯ ИЗ:

Внешности и языка тела
55%

Манеры говорить
38%

Содержания разговора
7%

Источник: University of Hertfordshire.

СРЕДНЕЕ ЧИСЛО СЕКСУАЛЬНЫХ ПАРТНЕРОВ ЗА ЖИЗНЬ

У женщин
14,56

У мужчин
15,64

Источник: British Sexual Fantasy Research Project

alixff

Ну почему молодые девушки не понимают что не пупки надо показывать а ноги

Если твоя цель — разглядывать ноги и прочие прелести девушек, для этого есть множество других сайтов. На сайтах знакомств фотографии собеседницы вполне могут дать лучшую тему для обсуждения. Доктор Абигейл Сан зарабатывает на жизнь психологией и бесплатно делится с нами советами. Если на фото девушка в компании, это значит, что она общительна и с ней можно перейти на тему обсуждения друзей и тусовок. Причем, если в ее альбоме много фотографий, где ее окружают красивые подруги, это значит, что она уверена в своей внешности на все сто (неуверенные избегают соседства с красотками в своих альбомах). Если фотография постановочная, наверняка перед съемкой она уделила особое внимание одежде, и пара комплиментов ее вкусу, вставленные по ходу беседы, будет очень в тему, ну а шутливая фотка выдает творческую натуру.

JJ, 23 Москва

ммм, какая.....

м... какой-то. Толку от таких комментариев не больше, чем от смайликов, которые, видимо, от избытка чувств отправляют некоторые любители виртуальных знакомств. Это все равно что стоять в клубе и, глупо улыбаясь, смотреть на понравившуюся девушку. К утру она уйдет, а тебе останется констатировать: "Опять не дала..."

Iceman3000, 22, Москва

плз*

ауууу ответь рлз)

Лучше общаться с девушкой на ее языке. Она использует аббревиатуры, смайлики и "олбанский"? Не отказывай и себе в этом удовольствии. Но если анкета заполнена человеческим языком, лучше избегать интернет-жаргона и транслита. С последним вообще кажется, будто текст набран с мобильника откуда-то из туалета.

Антон, 29, Москва

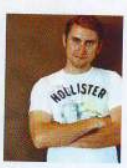
О, прекрасная незнакомка,позвольте мне с вами познакомится?как вы прекрасны,у меня нет слов как описать вашу красоту,увидев вас я потерял дар речи!немогу отвести глаз от вашего фото,вы очаровала мои очи,вы самая прекрасная из всех на земле девушек которых я видел,и покарили мое сердце!

Антон явно потерял дар речи, а вместе с ним и способность печатать без ошибок. Между тем больше шансов произвести хорошее впечатление у грамотных "женихов": фотография и имя в интернете могут быть ненастоящими, а вот речь явно исходит от реального автора, так что на нее девушки обращают серьезное внимание. И уж точно не стоит допускать очепятки — это признак небрежности, которую девушки терпеть не могут. Даже если ты сам забыл правила русского, всегда есть Word, который легко снимет хотя бы явные ляпы.

Роман 27, Москва, 15:59

Оживленно торгуются представители ресторанов. Нам удалось поесть свежей рыбы в портовом ресторанчики. Пальчики оближешь. Как приедешь в Японию, то очень советую попробовать.

Кстати, а ты была на Майорке ? Я там был в "Парке приключений". Особенно запомнилось. Я лазил по горам с альпинисским снаряжением. Летал над землей с канатом как Тарзан. По бревну и канату ходил над пропастью. Потом каждому дали кусок сырого мяса и салат. Каждый сам себе приготовил и все это запили местным вином Сангрией.



Роман 27, Москва, 15:59

Если ты не была, то обязательно посети Японию. Попадаешь туда как на другую планету. В Токио вроде много людей ходит и машины ездят, а тишина, как будто за тобою следят. Рестораны интересные и необычные. Стоят, например, повара за барной стойкой и готовят пищу и как только кто-нибудь заходит, громко кричат: "Заходите, заходите!" Аж вдрагиваешь от неожиданности. Посетили дворец императора. Прада он маленький. Похоже не балуют. Земля ведь дорогая. Метро переполнено. Много очень народа. Служащие есть специальные в перчатках заталкивают людей в вагон. Утрамбовывают. Если кто и болеет, то носит маску. У нас бы кто маску носил как заболеет. Посетили рыбный Токийский рынок. Открывается в час ночи и закрывается в 4 часа утра. Там даже можно встретить корабли российских браконьеров. Привозят туда камчатского краба и морского гребешка. Идут там оживленно рыбные аукционы. Рыба и другие морепродукты продаются лоттами.

Роман 27, Москва, 15:59

Привет !!! Прежде всего разреши пожать тебе руку. У меня в блоге есть стихи собственного сочинения и образец резюме для устройства на работу на 2 страничках. Возможно оно тебе и не понадобиться, но твоим друзьям бы пригодилось. Скачивай !!! Угощайся !!! Я его разместил от чистого сердца. Кстати, ты была в Японии. Я там был в командировке. Как-нибудь поеду с другом как турист. Фамилия у него интересная— Поднос ! Пиши мне если желаешь !!! Буду очень рад с тобою пообщаться !!! Кстати, дополнительно размещу еще пару рецептиков шведской кухни и видеоролик с моим участием. Буду показывать как готовить некоторые блюда.

С Романом получилось как в анекдоте: "Я печатаю 3000 знаков в минуту! Правда, такая фигня получается..." Если предположить, что эти послания Роман писал именно живьем для конкретной собеседницы, выходит, что в 15:59 он с результатом 2111 знаков в минуту в два раза превзошел рекорд Гиннесса по скорости печати. К сожалению, поздравлять с успехами его девушкам вряд ли захочется — отвечать на сообщения, написанные явно не сейчас и явно отправленные еще десятку-других интернет-знакомых, как-то западло...

Марк, 32, Москва

"Языки: русский, английский, немецкий"
А по фото и не подумаешь..

Трудно сказать, на что рассчитывал Марк, ведь, если он не верит, что его собеседница владеет "русским, английским, немецким", ей будет сложновато продолжать беседу — она просто не поймет, что ей написали.

Алексей, 22, Москва

привет. как на счет секса на 1-2 раза или постоянного секса вдвоем?

Есть опасение, что с такими фразами для знакомства Алексей обречен на постоянный секс в одиночку...

Alex, 38, Россия, Москва

Привет! Как проводишь этот дождливый вечер?)

К сожалению, Alex не обратил внимание, что, когда он писал сообщение, его собеседницы не было в онлайне, а это значит, что она запросто может прочесть послание в солнечное утро или, скажем, пасмурный денек, когда сам вопрос уже полностью утратит смысл.

Янис | сегодня, 01:41

Твоя сексуальность поразила меня!
Как ты считаешь, секс на первом свидании недопустим?

Раз поразили, засчитываем тебе поражение со счетом 2:0 — ни "здрасте", ни "до свидания", и тут же вопросы про секс, хотя в нашей анкете было указано, что цель — создание серьезных отношений. Внимательнее надо читать, что хочет женщина... Да, кстати, если бы ты обратился по имени, это тоже было бы неплохо — меньше шансов, что послание сочтут за банальный "копи/паст".

Laudanum, 23, Москва

раз раз прием

Если учесть, что на анкету приходит порядка 10 откликов в день, шансов у такого послания нет, если только девушка — не радистка Кэт, у которой эти позывные вызывают рефлекторное желание ответить.

Таня, 26, Москва

привет, как тебе тут?

Честно говоря, Тань, не очень... Общее впечатление от донжуанских приемов сильной половины интернета — на троечку с минусом. Если отбросить сообщения, в которых собеседники напрямую просятся в постель, вымученные шутки, смайлики или банальные "Привет. Как дела?", мало что останется. На этом фоне живые обращения, где авторы просто рассказывают о себе или предлагают "нормальное человеческое общение, которое здесь мало кого интересует" (извини, Алексей, что не ответили. Искренне желаем тебе найти достойную подругу!), выглядят лучше всего.

В общем, из всего, что приходило в ответ на наше объявление, совет девушек нашей редакции выбрал письмо Романа 32 лет: "Решил с тобой поздороваться, очень понравились фотки... с удовольствием увижу тебя в реальной жизни или поболтаю здесь, если захочешь..." Так что, если ты действительно собрался знакомиться в сети, учти это и не пытайся изображать из себя того, кем не являешься, — фальшь просачивается даже через сеть. Будь проще и искреннее. ■

НАМ ПРИСЫЛАЛИ:

Предложения секса
8%

Комплименты
14%

Смайлики
13%

Предложения познакомиться
38%

Слово "Привет" без продолжения
6%

Отвлеченные фразы
21%

МАЛО-ПЬЮЩИЕ

Внедорожник с двигателем 1,2 и спорткар с мотором 1,4. Говорят, в постели размер — не главное, а как дела обстоят на дороге? В этом месяце у нас на тесте машины, владельцы которых точно не захотят указывать объем мотора на крышке багажника.

TE И YETI

По мере взросления у мужчины появляется щетина, у женщины — грудь, у автопроизводителя — кроссовер. В этом году решительный шаг в компанию к "кашкаям", "тигуанам" и прочим "колеосам" сделала Skoda. По следам ее новинки — Yeti — проследовал Антон Иванов.

Еще 8 лет назад Skoda собирала конкурента Lada — унылую Felicia, теперь же ее Yeti на равных выходит против Nissan, Ford, Honda, Toyota и братского Volkswagen. Завидный прогресс! Но достаточно ли у чехов сил, чтобы откусить кусок столь лакомого пирога?

Если судить по внешности — скорее нет. Облик Yeti можно назвать самобытным, можно — оригинальным, но не красивым. Впрочем, многое зависит от цвета — дизайн спасают яркие окраски. Например, белый и красный Yeti смотрятся на порядок лучше серых собратьев: на ярком фоне заметен фирменный для Skoda контраст между черными передними стойками и остальным кузовом, да и черные молдинги становятся полноправным элементом дизайна, а не утилитарной пластмассовой вставкой на боку.

По комплектациям отдать победу Yeti тоже нельзя. Отсутствие автоматов на нашем рынке кажется нонсенсом, который может дорогого стоить. Ни для 1,8 TSI, ни для дизельных версий альтернатив механике не предусмотрено. Есть, правда, коробка DSG, но только для варианта с мотором 1,2 TSI и без полного привода.

Все это похоже на пазл, который никак не хочет собираться в соблазнительную картинку. Впрочем, до ходовых испытаний что-либо говорить рано.

Асфальт, а именно на таком покрытии большинство Yeti проведут всю свою жизнь, для этой Skoda — родная стихия. Она едет как легковушка, без скидок на вес и рост. Бензиновый 1,8 (160 л. с.) легко подхватывает с полутора тысяч оборотов и уверенно тащит вперед. Рычаг 6-ступенчатой КПП движется так четко, что управлять им в радость, и я, например, нисколько не пожалел, что Yeti не может переключать скорости самостоятельно. Руль тоже внятный. В машину "вкатываешься" за какие-то 5-10 минут. Казалось бы, такой горожанин на плохой дороге должен тосковать по твердой почве, но нет.

Гравийный серпантин Yeti прошел быстро и задорно. ESP, вопреки ожиданиям, позволяла слегка скользить в поворотах, подхватывая, только когда грань между штанами, полными счастья, и штанами с другим содержимым становилась размытой. Любителям поиграть в раллистов такое поведение должно понравиться, тем более что ямы и выбоины подвеска сглаживает без видимых проблем. Мне лично пробить ее не удалось.

Там же, где ямы приобретают критический размер, Yeti выхватывает очередное оружие — режим off-road. Автомобиль сам спускается с горы, подтормаживая без вмешательства водителя, и легко трогается на подъеме или в вязкой гуще. Смешно, что на спуске можно перевести рычаг КПП в нейтраль, но при этом все равно нажатие на газ будет заставлять Yeti ехать быстрее — педаль превращается в кнопку, которой ты регулируешь скорость спуска от 3 до 7 км/ч.

Тут ты, наверное, ждешь плавного перехода на плюсы дизеля, их ждал и я, но после бензина "керогаз" разочаровал. Более тяжелый, он хуже едет, плюс пустые "низы" заставили меня несколько раз заглохнуть, прежде чем я освоился с коротким ходом педали сцепления. Больше понравился переднеприводной 1,2: 105 л. с. и 175 Нм вполне хватает для нормальной динамики в городе. Но все же мой фаворит — 1,8 TSI, и вот с ним Yeti действительно по силам сражаться со старожилами класса кроссоверов.

БЕЛЫЙ И ГОРЯЧИЙ

"Ну как машина?!" — из окна соседнего Civic чуть ли не по пояс торчит человек, пожирая глазами белый Scirocco, пока мы стоим на светофоре. Устав отвечать на подобные вопросы на улице, Роман Воропаев решил отчитаться за тест-драйв нового купе Volkswagen в письменной форме.

Scirocco не было видно с 1992 года, но, несмотря на долгую отлучку, про него не забыли, и стоило в 2006 году засветиться концепт-кару IROC, как обсуждение второго пришествия Scirocco началось с новой силой.

За что любили старый Scirocco? Он круто выглядел, круто ехал и мало стоил. Стало быть, и новый должен быть приготовлен из этих же ингредиентов: дизайна, драйва и доступности.

С дизайном VW, похоже, попал в самую точку. Scirocco гарантированно сворачивает шеи прохожим: плечистый силуэт постоянно заставляет людей провожать машину любопытными взглядами. Правда, чтобы то же самое делали водители других машин, их нужно сначала обогнать, и этот пункт программы вызывал у меня беспокойство.

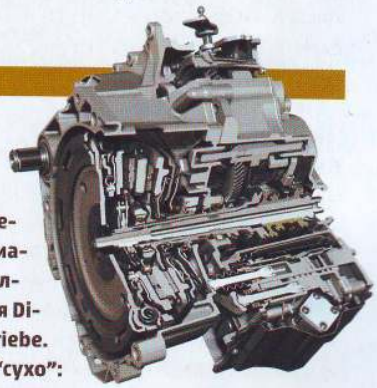
Узнав, что на тест-драйв достанется версия с двигателем 1,4, я подумал — это шутка, но оказалось, что несерьезный объем усилили серьезными технологиями в виде дуэта из механического и турбонагнетателя, что на выходе дало 160 лошадей. Правда, вначале, когда нажимаешь на газ, кажется, что "табун" явился не в полном составе, но к 2000 оборотов подтягиваются оставшиеся "кобылы" — и все встает на свои места.

На высоких оборотах мотор вкупе с 7-ступенчатой коробкой DSG действительно впечатляет динамикой. Дополнительно взбодрить Scirocco можно режимом "S" или подрулевыми лепестками, позволяющими перещелкивать скорости в ручном режиме. Правда, сам руль с отливами под академический хват — штука на любителя. Мне, например, пришлось привыкать. Зато по информативности к этому органу управления нареканий нет — на все провокации со стороны водителя Scirocco реагирует с достоинством.

В свою очередь, с провокациями от дорожного покрытия довольно четко справляется подвеска. Правда, определенный крен в сторону спортивности заставляет подпрыгивать на неровностях. В спортивном духе выдержан и салон — тут царит чистый минимализм. Но не надо думать, что в пробке в таком автомобиле заскучаешь. Помимо CD-чейнджера на 6 дисков, тут винчестер на 30 Гб и раздельный климат-контроль. Физически устать тоже не грозит: удобные сиденья с низкой посадкой и внятной боковой поддержкой спереди и два полноценных места сзади гарантируют комфортное пребывание в салоне четырех человек.

Остался только вопрос цены, и ты сам, наверное, понимаешь, что тут чудес не произошло. Сегодня самый доступный Scirocco с 1,4 TSI и механикой обойдется в 939 000 руб. Если же хочешь максимум в виде двухсотсильного 2 TSI DSG, готовь минимум 1 150 000 руб.

Дорогая передача



И в Yeti, и в Scirocco мы встретили коробку передач DSG. Встретили, познакомились и теперь спешим представить ее тебе. Итак, главные плюсы этой КПП — "сухо и комфортно". Сначала о "комфортно": по управлению DSG — автомат, и мы бы не вдавались в тонкости, если бы не их кардинальное отличие. DSG лишен задумчивости традиционных гидромеханических АКПП, потому что состоит из двух коробок: одна отвечает за четные, вторая — за нечетные передачи. В итоге она опережает события: ты еще едешь на первой передаче, а вторая уже включена, и как только первая "кончится" и ее сцепление разомкнется, сомкнется сцепление второй — выигрыш в скорости примерно такой же, как между прочтением аббревиатуры DSG и полного названия Direktschaltgetriebe. А теперь про "сухо": первая DSG страдала тем, что не годилась для слабых моторов — их КПД съедали "мокрые" фрикционы, не вдаваясь в подробности, скажем, что у новой версии коробки сцепления сухие, а передач стало на одну больше (семь против шести). Итог: снижение расхода топлива и возможность использования с моторами небольшого объема, такими как 1,2 в Yeti или 1,4 в Scirocco. ■

АКАДЕМИЯ ДОСТИЖЕНИЙ

START
Добивайся лучшего, на что ты способен!

Если на пути к телу супермена и лицу суперстара у тебя возникли вопросы, на них ответит G-man. В его арсенале есть достаточно советов, чтобы в теме ухода за собой у тебя не осталось белых пятен.

PROFILE

G-man

Website
Gallery
More Options
Add photo

ABOUT ME

Если ты не привык идти на компромиссы и хочешь получать от жизни только самое лучшее, ты в нашей компании. За нами опыт признанных авторитетов в своих областях — журнала Men's Health и компании Gillette, а значит, нет вопросов, связанных с уходом за собой, на которые мы не могли бы ответить. Хочешь проверить? Задавай вопросы на сайте www.mhealth.ru или ищи интересующую тебя информацию по продуктам Gillette на www.gillette.ru. Мы с удовольствием ответим или просто обсудим важную для тебя тему. Присоединяйся к компании мужчин, для которых нет ничего невозможного!

14.09.2009 15:20

Я вот бреюсь электробритвой только потому, что после единственного в жизни опыта пользования обычным станком два дня потом ходил с красными щеками. А у Gillette 5 лезвий... Мне кажется, что такая "терка" просто снимет с меня скальп.

ГЛЕБ ИВАНОВ, СПБ

Любое бритье требует от кожи привыкания. Твой единственный опыт пользования обычной бритвой, мне кажется, случился, когда ты только начинал бриться. Но, даже если это не так, с точностью могу сказать, что тогда еще не существовало такой бритвы, как Gillette Fusion Power Phantom, которая недавно появилась на нашем рынке. Попробовать ее стоит хотя бы потому, что Fusion Power Phantom — это, пожалуй, самый гуманный для твоей кожи способ избавления от щетины, так как в ней реализовано рекордное количество технологий, облегчающих бритье. В Fusion Power Phantom более 20 ноу-хау, запатентованных Gillette. Это и лезвенное покрытие, уменьшающее трение, и улучшенная увлажняющая полоска-индикатор с натуральными маслами, которая становится белой, когда бритье перестает быть оптимальным, и микрочип, отвечающий за микровибрации, облегчающие скольжение бритвы. Короче, тут все сделано для того, чтобы раздражения у тебе не было, и что-то мне подсказывает, что после знакомства с Gillette Fusion Power Phantom желания возвращаться к электробритве у тебя не возникнет.

G-факт: По данным исследования ресурса WebMD, ежедневное бритье — ключ к продлению молодости: образование морщин замедляется благодаря тому, что от бритья кожа становится толще.

Даешь вторую и третью молодость!

TAGS: **Технология**

LEAVE A COMMENT | ADD TO MEMORIES | TELL A FRIEND | LINK

13.09.2009 09:10

Меня в бритвах с батарейками смущают две вещи: то, что батарейка может сесть в самый неподходящий момент, и то, что такие бритвы нельзя использовать в душе. Или я не прав?

ЕГОР О., НАДЫМ

"Вдруг" батарейка в бритве не сядет, так как микрочип, встроенный в модели Gillette Fusion Power с батарейками, предупредит о том, что заряд кончается, заранее — примерно когда энергии еще будет достаточно для 5 сеансов бритья. Более того, чтобы батарея не села из-за твоей невнимательности, датчик автоматически выключит бритву через 8 минут — вдруг ты забыл ее включенной? А такого времени достаточно для бритья даже очень большого лица :)))) Что же касается использования бритвы в душе, то волноваться не стоит — модели Gillette Fusion Power водонепроницаемы и безопасны для использования во влажной среде, бриться можно даже под водой.

G-факт: В среднем мужчина бреет 310 см² площади своего тела. Для сравнения — среднестатистическая женщина подвергает этой процедуре 2660 см².

Не ленись уделять своим 310 см² максимум внимания — и больше женщин захотят показать тебе свои 2660 см².

TAGS: **Контроль**

LEAVE A COMMENT | ADD TO MEMORIES | TELL A FRIEND | LINK

09.09.2009 22:35

Насколько важно использовать продукты одних фирм (например, бритву Gillette Fusion и гель для бритья той же серии) вместе? Не вредно ли смешивать разноименные средства?

ЖЕНЯ, МОСКВА

Лучше пользоваться продуктами одной серии. Такие средства родственны и разрабатываются с тем, чтобы дополнять друг друга. Вот ты упомянул линейку Fusion — это хороший пример: самая технологичная бритва Gillette Fusion Power Phantom и сама по себе даст массу преимуществ при бритье, но вместе с "братским" гелем ее ключевые плюсы раскроются в полной мере. Например, и без того легкое скольжение лезвий станет совсем незаметным, если сначала нанести одноименный гель, обогащенная алоэ и витамином Е формула которого создаст на твоем лице невидимый слой.

G-факт: Ученые Университета штата Иллинойс считают, что по лицу можно установить возраст с точностью до 80%.

Грамотный уход за лицом поможет тебе обмануть время и выглядеть моложе, чем ты есть!

TAGS: **Лицо**

LEAVE A COMMENT I ADD TO MEMORIES I TELL A FRIEND I LINK

05.09.2009 18:11

У меня Mach3 Power. Чем ее лезвия отличаются от лезвий Fusion Power, я понял, а в чем отличие "электрических функций" бритв?

КОНСТАНТИН, ТВЕРЬ

Пойдем от меньшего к большему, то есть от менее важных изменений к более серьезным. Итак, взяв в руку Fusion Power Phantom после Mach3 Power ты заметишь, что она лучше лежит в руке и меньше скользит (спасибо большему количеству эластомера, покрывающего теперь всю поверхность бритвы). Потом твой палец найдет кнопку включения, которая теперь расположена ниже и сделана вровень с поверхностью бритвы, чтобы избежать случайного включения или выключения. И наконец, твое лицо ощутит все плюсы от того, что, в отличие от Mach3 Power, в ручку Gillette Fusion Power Phantom встроен микрочип. Впервые во влажное бритье пришли электронные технологии. Пришли и принесли с собой плюсы в виде контроля напряжения (на любом уровне заряда батареи будет поддержана одинаковая частота пульсации), информации о разрядке батарейки (бритва предупредит, когда батарея начнет садиться) и автоматического отключения (даже если ты забудешь выключить бритву, она сделает это сама).

G-факт: По данным социологов ВЦИОМ, 64% россиян считают электричество главным достижением прошлого века.

Получи от электричества максимум и при бритье!

TAGS: **Энергия**

LEAVE A COMMENT I ADD TO MEMORIES I TELL A FRIEND I LINK

03.09.2009 11:36

Прочитал описание Gillette Fusion — все в ней нравится, кроме одного пункта — "плавающая головка". У меня бородка, и чтобы поддерживать ее форму, я предпочитаю жестко контролировать бритву. Неужели нельзя сделать аналогичную модель с более твердым креплением лезвия?

ГЕНА ИПСКИЙ, ПЕРМЬ

Специально для таких случаев в арсенале Gillette Fusion Power Phantom есть шестое лезвие – расположенный с обратной стороны кассеты триммер. Когда переворачиваешь бритву, чтобы им воспользоваться, головка жестко фиксируется, давая тот самый полный контроль, который ты ищешь.

G-факт: Английские ученые выяснили любопытную закономерность – люди с бородкой имеют больше шансов на научную карьеру.

Gillette позволит тебе бриться быстрее, а значит, больше времени будет оставаться на исследования, какими бы научными или нет они ни были.

TAGS: **Контроль**

LEAVE A COMMENT I ADD TO MEMORIES I TELL A FRIEND I LINK

LATEST MONTH

September 2009

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

View All Archives

TAGS

Мужчина Сила
Защита
Спорт Фитнес
Здоровье Внешность
Уверенность
Технология
Проблемы Победы
Решение Помощь
Средства Красота
Лицо
Свидание Трудности
Советы Ухаживание
Уход за собой
Gillette Успех
Уважение Настоящий
Контроль
Поддержка Бритье
Легкость Знание
Энергия
Чистота
Системный подход

G-ОПРОС

Сколько времени ты тратишь на бритье?

- ◯ 2-3 минуты
- ◯ 3-5 минут
- ◯ 2 дня в неделю
- ◯ 1 день в месяц
- ◯ Всю жизнь!

Проголосовать на сайте www.mhealth.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Начни с себя!
Узнай, как добиваться лучшего на www.gillette.ru!

МАЛЕНЬКИЕ ПОМОЩНИКИ БОЛЬШОГО СТРЕССА

Правый глаз начинает дергаться, когда ты видишь в зеркале свою редеющую шевелюру, а диванные подушки с проклятиями разлетаются по углам, если твоя команда вновь сливает ответственный матч?

Мы привыкли думать, что стресс — результат больших неприятностей. Попал в ДТП — стресс, уличил подругу в измене — стресс, вылетел с работы — снова стресс... Все это правда. Но "есть мелочи, которые не воспринимаются мужчинами как нечто серьезное. А зря, — уверена Гленн Гуд, психолог Университета Миссури. — Ты можешь думать, что это лишь пара пустяков, но эти пустяки, накладываясь друг на друга, однажды могут неслабо ударить по твоему здоровью". Согласно британской статистике за 2008 год, мужчины, находившиеся в стрессовом состоянии, страдали от инфарктов и приступов стенокардии на 54% чаще, чем их невозмутимые соседи. А шведские исследования говорят о том, что стресс способен увеличить риск развития диабета в два раза.

Стоп-стоп-стоп! Мы вовсе не хотим, чтобы эта заметка стала для тебя очередным поводом для беспокойства. Напротив — мы предлагаем четкий и продуманный план ликвидации мелких неприятностей. Например, таких как...

Потеря волос

Беспокоишься по поводу увеличивающихся залысин? Зря! "Стрессы вызывают спазм кровеносных сосудов, поставляющих питание волосам, что может привести к их выпадению", — уверен ведущий врач-трихолог из International Hair Clinic Йорам Бенита. Получается замкнутый и весьма порочный круг: ты волнуешься — волосы выпадают, волосы выпадают — ты волнуешься...

● **Сними напряжение:** прими тот факт, что выпадение волос — медицинская проблема, и начни решать ее с тем же прагматизмом, как если бы речь шла, скажем, о кариесе. Единственный верный способ скрыть наметившуюся плешь — трансплантация. Стоит она в среднем 75 000–90 000 руб. Деньги немалые. Но лучше иметь для себя конкретный ориентир в виде этой суммы, чем стрессовать при каждой встрече с расческой.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, JAMIE CHUNG

ПРОИГРЫШ "НАШИХ"

Кто из нас не бросался от отчаяния на стену, когда в футбольном полуфинале Олимпийских игр 1980 года сборная СССР проиграла команде ГДР?! Что? Ты в те годы ходил еще пешком под стол? Ну тогда просто поверь, что твой отец испытал за время этого матча сильнейший стресс. Исследования показывают: чем сильнее твоя привязанность к спортивной команде (или конкретному игроку), тем больше вероятность того, что в случае ее (его) поражения нервничать будешь ты.

● **Сними напряжение:** найди онлайн-форум, посвященный обсуждению прошедшей игры, и оставь гнев там. Исследовательские работы Университета Миссисипи показали, что "виртуальный выпуск пара" – хороший выход. "Блоги и форумы предлагают социально приемлемые места для выражения агрессии, – пишет врач-психолог Брэд Шульц. – Обычно за крепким словом тут никто в карман не лезет, но здесь же могут посочувствовать, и главное – никто не страдает физически".

Нестабильность

Нужно быть человеком с гуттаперчевыми нервами, чтобы не реагировать на разговоры о курсе доллара в очередях и жалобы друзей по поводу сокращения зарплаты. И даже если ты напрямую не чувствуешь на себе влияние кризиса – по-прежнему покупаешь костюмы за 5000 баксов и отдыхаешь на Майорке, – чужие проблемы стрессуют тебя не хуже собственных. "Выслушивая очередную историю человека, попавшего в сложную финансовую ситуацию, ты непроизвольно проецируешь ее на себя", – считает психолог Дарья Алексеева. Да, тебе еще не понизили зарплату и не увеличили выплаты по кредиту, но чувство, что это вот-вот случится, уже гложет тебя изнутри.

● **Сними напряжение:** откровенная беседа с начальством избавит тебя от ощущения неопределенности. Если раньше тебе не хватало решимости вызвать шефа на прямой разговор, то сейчас самое время задать все интересующие вопросы: обсудить твое место в компании и вклад в ее работу. "Чем больше вопросов о своем положении ты задашь, тем большую ясность получишь. А ясность – это уже контроль", – говорит Томас Миллер, врач-психолог Университета Кентукки, автор справочника "По жизни со стрессом".

Совместное ведение бюджета

Финансовый кризис может ударить гораздо сильнее, если ты состоишь в отношениях. Как выяснил Джей Загорски, врач-психолог, экономист Университета Огайо, представители разных полов по-разному сводят дебет с кредитом: складывая заработанные деньги в единую "тумбочку", вы совершенно по-разному представляете, на что же следует их тратить. "Это приводит к тому, что пары сами зачастую точно не знают, куда опять ушли все деньги, что нервирует обоих", – поясняет Гленн Гуд.

● **Сними напряжение:** потратьте 15 минут на то, чтобы проинспектировать семейный бюджет. "Пусть каждый из вас напишет свое видение необходимых расходов на месяц, – советует Гуд. – Сравнив списки, вы сможете более адекватно взглянуть на общую картину". Если у вас есть общая долгосрочная цель, например, поездка в отпуск или покупка автомобиля, то решение о сокращении трат также следует обсуждать вдвоем. "Чувство взаимной честности заставит стресс отступить", – считает Гуд. Если ты лишишь себя вечернего пива, ей будет гораздо проще смириться с отказом от дорогущего шоколада.

Идиоты

Если ты живешь не на необитаемом острове, то вынужден ежедневно сталкиваться с примерами человеческого кретинизма. Бабки лезут прямо под колеса твоего авто, друзья проигрывают загородные дома в покер, а босс потратил всю выручку компании на подарок для любовницы. "Ты видишь, что эти люди не в состоянии принять правильное решение, и думаешь, что у тебя бы получилось лучше. Как результат – чувство, что ситуация уходит из-под контроля, а это серьезный, хотя и не явный стресс-фактор", – поясняет Томас Миллер.

● **Сними напряжение:** оставь дураков наедине с их бедами. "Я каждый день сталкиваюсь с бессмысленностью и глупостью человеческих поступков, – сетует Лари Вингет, автор книги "Люди – идиоты, и я могу это доказать". – Две вещи приносят мне успокоение. Во-первых, осознание того, что порой и я веду себя как идиот. А во-вторых, фраза, услышанная мной много лет назад: "Когда ты отдаешь кому-то часть души, ты теряешь мир в своей душе". Пытаясь повлиять на человека, ты позволяешь ему взять над тобой контроль. Я делал сумасшедшие попытки остановить людей, которые даже и не думали останавливаться. А ведь гораздо приятнее наблюдать за ними со стороны и находить их просто забавными". ■

Путь джедая

Если тревога уже охватила тебя, изгони ее "упражнениями осознания и снятия напряжения" от матерой психологини Гленн Гуд.

1 ПОЙДИ ПРОГУЛЯЙСЯ
От стресса беги на улицу. Но не наматывай круги вокруг фонарного столба, думая о проблемах, а глубоко дыши и рассматривай физические предметы вокруг – растения, машины, людей, женщин.

2 НАЖМИ НА ПАУЗУ
Если мысли, связанные с твоими переживаниями, не отступают, скажи себе: "Я могу подумать об этом позже". Борясь с тревогами, ты погрузишься в них только глубже.

3 ВЗГЛЯНИ СО СТОРОНЫ
Вместо того чтобы упиваться жалостью к себе и злиться на весь мир, составь четкий план действий: что нужно сделать, чтобы ликвидировать проблему. Что бы ты посоветовал лучшему другу?

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ СЕЗОН

СЕЙЧАС ВОВСЕ НЕ МЕЖСЕЗОНЬЕ, КАК ПРИНЯТО ГОВОРИТЬ, А ОТЛИЧНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ УСТРОИТЬ СЕБЕ ПРАКТИЧЕСКИ ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА. ВЫБИРАЙ НАПРАВЛЕНИЕ — И ВПЕРЕД. ПРЕМИАЛЬНАЯ КАРТА WORLD MASTERCARD®, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ОБЕЩАЕТ СДЕЛАТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ МАКСИМАЛЬНО УДОБНЫМ. ИТАК, В ОКТЯБРЕ САМОЕ ВРЕМЯ...

ЗАКОНЧИТЬ ЛЕТО

И не на лежаках Хургады, а на Канарских островах. Спросишь, какая разница? Большая: в сентябре-октябре один из островов — Лансароте — становится идеальным пунктом назначения для тех, кто жить не может без серфинга. Ну, или только собирается встать на доску: говорят, здешние регулярные волны идеальны для обучения начинающих (школа серфинга и инструкторы прилагаются).

Техподдержка С платежной картой World MasterCard тебе не придется дополнительно заботиться о медстраховке: к карте уже положена программа страхования твоей безопасности, куда входят медицинское страхование и страхование от несчастного случая.

НАЧАТЬ ЗИМУ

При желании найти снег можно и летом. Октябрь же хорош тем, что не надо далеко ехать — горнолыжный сезон открывается почти под боком, в Финляндии. Поезд до Хельсинки, самолет до Куусамо — и ты уже чуть южнее полярного круга, на курорте с простым и понятным названием Рука. Здесь настоящие, пусть и не очень высокие горы (перепад высот — 201 м), 28 склонов (самый длинный — 1300 м) и, главное, снег, а не жухлые листья под ногами.

Техподдержка Страшный сон горнолыжника — это когда он долетел до пункта назначения, а лыжи — нет. Поэтому карта World MasterCard предусматривает страхование потери и несвоевременного прибытия багажа: если его задержат более чем на четыре часа, ты получишь компенсацию за проведенное в аэропорту время.

ОЦЕНИТЬ ОСЕНЬ

На велосипеде можно погонять и летом на турецких курортах, но гораздо приятнее делать это осенью в Европе. Например, устроить недельный заезд по Сербии и Черногории (благо виза россиянам не нужна), своими глазами увидеть чудесные балканские пейзажи (особенно те, что с горами), Адриатику и своими ногами накрутить пару сотен километров. Средняя температура воздуха — 17-20°С, туристический сезон закончился, в общем, то, что надо.

Техподдержка Задержанный на полдня самолет может сломать до мелочей продуманный маршрут. А еще ведь и гостиницы забронированы и оплачены... Однако благодаря World MasterCard ты сможешь получить компенсацию за потерянное время — если рейс задерживается больше чем на четыре часа.

ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНОГО СПУТНИКА

Достойная компания — залог хорошего путешествия, и твой идеальный компаньон — платежная карта World MasterCard. Это совершенно новое для России предложение, созданное специально для тех, кто много путешествует, ценит комфорт и не хочет лишний раз рисковать. Карта включает страховые программы, а также программы юридической и медицинской поддержки.

Более того, World MasterCard дает возможность воспользоваться коллекцией привилегий MasterCard ИЗБРАННОЕ — это скидки и подарки при оплате картой в ресторанах и бутиках, при бронировании отеля и аренде автомобиля, а также приглашения на закрытые распродажи и культурные мероприятия (подробности — на mastercardpremium.ru). Все покупки, совершенные с помощью World MasterCard в любой точке мира, защищены специальной страховой программой "Защита покупки".

MASTERCARD EUROPE SPRL. НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

WORLD MASTERCARD

MasterCard

Подробнее об открытии карты World MasterCard можно узнать на www.barclays.ru и www.citibank.ru.

ИМПУЛЬС | 2

7 фактов: о курении, калориях, куриной ножке и др.

от поверхности тела составляет ладонь человека.

ОКОЛО **70%** ЖЕНАТЫХ МУЖЧИН И **60%** ЗАМУЖНИХ ЖЕНЩИН ХОТЯ БЫ РАЗ ИМЕЛИ СВЯЗИ НА СТОРОНЕ.

71% женщин довольны размером полового органа своего партнера.

Более чем в 2 раза больше содержание жира в куриной ножке, запеченной с кожей, по сравнению с запеченной без кожи.

ККАЛ СЖИГАЮТСЯ ЗА ЧАС УПРАВЛЕНИЯ МАШИНОЙ НА СПОРТИВНОЙ ТРАССЕ.

500 МИЛЛИЛИТРОВ ХОЛОДНОЙ ВОДЫ НАДО ВЫПИВАТЬ ПЕРЕД КАЖДЫМ ПРИЕМОМ ПИЩИ, ЕСЛИ ТЫ ХОЧЕШЬ СБРОСИТЬ ВЕС. ЭТО УМЕНЬШИТ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ КАЛОРИЙ НА ЦЕЛЫХ 15%.

95% людей, умерших от рака легких, выкуривали по 20-40 сигарет в день.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ААВЕРЬЕВА

3:1 В ПОЛЬЗУ АКТИВНОСТИ

Мечтаешь об успехе? Жизнь, насыщенная до предела: работа, путешествия, спорт, вечеринки с друзьями и романтические вечера с очаровательной спутницей... Удача выбирает активных! Улыбнется ли удача тебе? Проверь свой потенциал активности.

ПРОВЕРИТЬ ПОТЕНЦИАЛ

Как часто ты занимаешься спортом?

а) Посмотреть футбол перед телевизором – а как же, регулярно!
б) Не представляю свою жизнь без тренировок.

Сколько времени ты уделяешь своей внешности?

а) Не мужское это дело, да и лень мне, честно говоря.
б) Чистота, свежий вид и регулярное бритье – обязательно.

Когда ты в последний раз путешествовал?

а) Да ну, мне как-то уютней на диване...
б) Спасибо, что напомнили: пора поменять загранпаспорт!

ОЦЕНИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

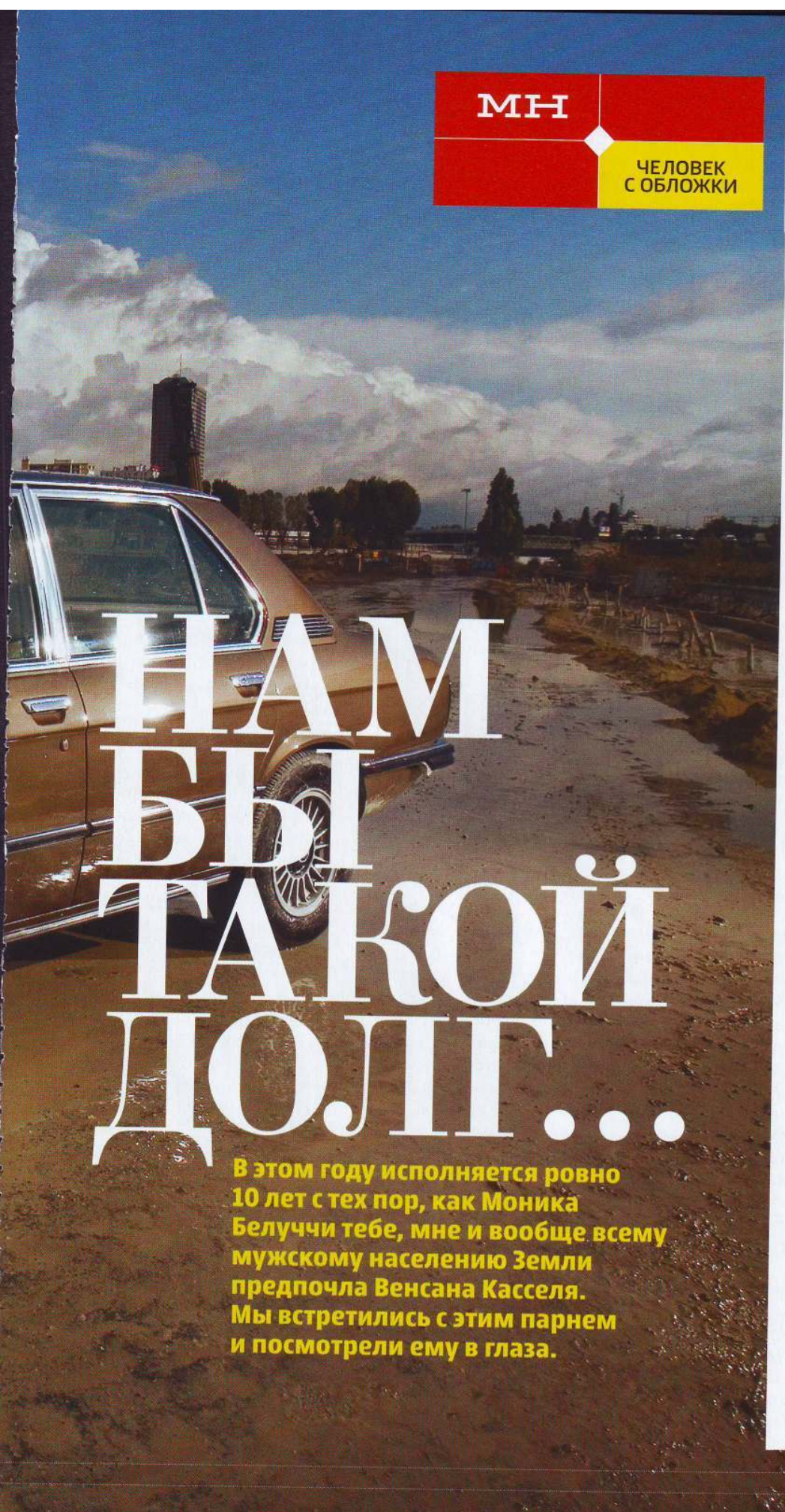
Большинство ответов «а»:
Мистер Обломов.
Советуем тебе заняться спортом, освоить что-то новое и не забывать, что женщины любят аккуратных и ухоженных мужчин.

Большинство ответов «б»:
Мистер Активность.
Насыщенная, интересная жизнь и успех у прекрасного пола – твои спутники. Как сделать эту жизнь еще активней? Специально для тебя NIVEA разработала новый сенсационный продукт: **АКТИВ 3**.

АКТИВ 3 – это освежающий гель для душа, шампунь-уход и гель для бритья в одном продукте. Несомненно, ты оценишь тройное удобство: ведь теперь на выбор средств по уходу понадобится в три раза меньше времени, а в дорожной или спортивной сумке освободится в три раза больше места!

С **АКТИВ 3** в твоей жизни появится еще больше времени для интересных дел и головокружительных побед!

На правах рекламы.



НАМ БЫ ТАКОЙ ДОЛГ...

В этом году исполняется ровно 10 лет с тех пор, как Моника Белуччи тебе, мне и вообще всему мужскому населению Земли предпочла Венсана Касселя. Мы встретились с этим парнем и посмотрели ему в глаза.

Когда коллегу делают твоим начальником, это напрягает. Когда одноклассник становится звездой — это нервирует. Когда сосед покупает Porsche — это раздражает. Но когда кто-то спит с Моникой Белуччи — это просто бесит. Так устроен мир, так устроены мужчины. Но мы же цивилизованные люди, поэтому сегодня давай наступим на горло собственной зависти, пожмем руку Венсану и проведем в его компании столько времени, сколько потребуется, чтобы получить спокойный ответ на один-единственный вопрос: КАК, ЧЕРТ ПОБЕРИ, ОН ЗАТАЩИЛ ЕЕ В ПОСТЕЛЬ?!

Чтобы сразу остудить пыл, начнем с сухих фактов. Они таковы:

1 | МОНИКА ВЫБРАЛА САМА

Именно женщины решают, с кем им спать и жить. Психологи Берлинского университета им. Гумбольдта, подводя итог исследованию, которое охватило Германию, Англию и Шотландию, сформулировали так: "Мужчины конкурируют, женщины выбирают".

Все дело в физиологии, согласно которой мужчине просто нужно переспать с женщиной, и на пути к этой, безусловно, благой цели он руководствуется только тем, насколько потенциальная партнерша аппетитно выглядит. У женщин все сложнее — генетически заложенный стопор в виде вероятной беременности заставляет их оценивать претендента на соседнюю подушку со всех сторон: а вдруг потом придется с ним жить?

2 | МОНИКА ЗНАЛА, ЧТО ДЕЛАЕТ

Ученые из Университетов Санта-Барбары и Питтсбурга не поленились протестировать 16 000 женщин, параллельно замерив их формы, и доказали, что дамы с пышными бедрами и большой грудью (классической женской фигурой "песочные часы") умнее "щепок". Впрочем, и без этого известно, что Белуччи — далеко не дура и хорошо знает, что делает. По тому, как она выстроила свою карьеру от топ-модели до кинодивы, можно писать учебники.

И все-таки: почему он? Пообщавшись с Касселем и изучив его биографию, мы попробуем сформулировать шесть программных пунктов, которые помогли ему превратить в супружеский долг то, что для остальных людей с XY-хромосомами остается несбыточной мечтой.

1.

Он "плохой"

Чтобы понять, что за парень Венсан Кассель, достаточно посмотреть на названия его фильмов: "Ненависть", "Непокорный", "Шайтан", "Порок на экспорт", "Враг государства №1" — практически всегда ему дают роли злодеев, но, что еще любопытнее, он их с радостью принимает, объясняя это тем, что и в жизни "немного злой". Таким он был всегда.

Сегодня Кассель жалуется, что Париж скучен, зато в юности он делал все, чтобы "город любви" не скучал. Несмотря на хорошее происхождение (отец — известный на всю страну актер Жан-Пьер Кассель), молодой парень вошел в уличную банду и зарабатывал себе авторитет в драках. Воспоминания о них — сломанный в разборках нос (см. обложку MH).

Что ж, все это лишний раз подтверждает давно известную истину: плохие парни имеют лучшие шансы на секс с хорошими женщинами. И пусть эта истина противоречит упоминавшемуся ранее мнению, что женщина выбирает "надежных" сексуальных партнеров, но именно грубые и склонные к риску мужчины привлекают слабый пол. Не зря, вспоминая о первом впечатлении от Касселя, Белуччи говорит, что он показался ей "просто ужасным". Руководитель Психологического центра на Волхонке Анна Карташова объясняет, что "плохиши" заставляют женщин постоянно волноваться, то есть испытывать эмоции, и этой встряской держат их в тонусе, в то время как с "хорошими" дамы начинают скучать.

2.

Он — циркач

К счастью, родительский дом, расположенный на знаменитом Монмартре, окружали не только хулиганы, но и уличные циркачи. Это искусство привлекло молодого экстремала — парень поступил в цирковое училище.

— Не жалею ли я, что сначала учился на циркача, а не на актера? Отнюдь, цирк научил меня контролировать свое тело, жонглировать, танцевать капоэйру — все это потом пригодилось при работе в кино, — рассказывает Кассель в интервью Men's Health. — Учеба в цирковом училище была похожа на бесконечный эксперимент. Я вообще с удовольствием экспериментирую: долгое время увлекался английским боксом, балетом…

Проверять границы возможного Кассель действительно любит и сам вспоминает, как в день, когда только получил права, решил узнать, где предел у машины — оказалось, больше 230 км/ч она не едет. Повезло, что на дороге из Парижа в Ниццу молодому гонщику не попалось, как говорят, ни гвоздя, ни жезла… И это лишь одна из историй о том, как Кассель испытывал жизнь.

Память об этом — не только шрамы, которые, как ты знаешь, украшают, но и полезные навыки. Гибкость акробата, пластика бойца капоэйры и умение отлично танцевать — эти характеристики ты не будешь подсовывать девушке в виде резюме, но можно не сомневаться, что плюсы от них она заметит во многих ситуациях, будь то танцы, драка или секс.

Бывал ли Кассель в плохой форме? Да, но только по своему решению. В своем недавнем фильме "Враг государства №1" актер сначала набрал, а потом героически сбросил 20 кг: "Я потолстел за четыре месяца и потом сбрасывал вес на протяжении всех девяти месяцев съемок. Так как толстым мой герой по сценарию должен был быть в конце, снимали мы фильм задом наперед. Да иначе и не получилось бы: набрать 20 кг во время съемок я бы точно не смог — там такой стресс, что я всегда худею во время работы. По поводу веса могу сказать, что даже не предполагал, насколько он меняет все — я двигался, дышал, даже говорил иначе, так что эти 20 кг не только видно на моем теле в фильме, но и слышно в моем голосе. Правда, сразу скажу, что больше никогда не намерен подвергать свой организм такому испытанию".

3.

Он "не такой, как все"

Если свой голос Кассель еще соглашается использовать во всяком ширпотребе (например, озвучивает Хью Гранта во всех фильмах, выходящих во Франции), то к выбору полноценных ролей актер подходит очень требовательно. Во многом поэтому, несмотря на широкую известность (а во Франции так просто славу), Венсан не "опопсел". Дело даже не в полученной Венсаном в этом году премии "Сезар" (французском аналоге "Оскара") или предшествовавших этому номинациях и призах, а в том, что в его карьере трудно найти провальный или проходной фильм.

Белуччи с ее внешностью перейти эту грань было проще, но именно у мужа она научилась грамотно прощупывать каждый карьерный шаг. Впрочем, сам "учитель" скромно преуменьшает роль актера в подборе персонажей, отшучиваясь, что выбирает из тех ролей, на которые выбирают его. Но тут же добавляет, что "взял за правило отказывать каждому второму предложению работы", чтобы не устать от профессии и не пойти дорогой Депардье, которого очень уважает, но считает его последние работы сильно уступающими более ранним ролям. К тому же длительные перерывы в съемках дают актеру возможность посвящать много времени любимому серфингу, чаще всего в Бразилии.

> НАШ С МОНИКОЙ СЕКРЕТ В ТОМ, ЧТОБЫ БЫТЬ В РАБОТЕ НЕЗАВИСИМЫМИ И НЕ ОБСУЖДАТЬ ТРУД ДРУГ ДРУГА В ПРЕССЕ

4.

Он не давит

Пару Кассель-Белуччи многие запомнили по участию в скандальной "Необратимости". Запомнили, но так и не поняли, как можно и жить, и работать с женой. Нас тоже мучил этот вопрос, и вот что ответил на него Венсан: "Наш с Моникой секрет в том, чтобы быть в работе независимыми и не обсуждать труд друг друга в прессе". Что же касается сексуальной независимости супругов, о которой ходит много слухов, Кассель категоричен: "Нет, мы не живем по отдельности, просто и Монике, и мне приходится много путешествовать. Я особенно люблю страны, близкие к экватору, там еще много мест, которые приятно для себя открывать. Мне вообще ближе латинские страны".

На деле же муж с женой фактически живут отдельно (до рождения дочери это было особенно заметно), так что их встречи и спустя 10 лет брака напоминают свидания, а бытовуха просто не успевает съесть романтику.

Кстати, о "Необратимости". Венсан хотел присутствовать при съемке изнасилования супруги, но Моника решила, что наличие мужа на площадке будет психологически сковывать "насильника", и запретила Касселю приезжать. Что ж, нет так нет: "В итоге я уехал на юг Франции и катался на серфе, пока Монику насиловали".

5.

Он не трепло

Характер Касселя хорошо известен соотечественникам, поэтому он спокойно ходит по Парижу без охраны и легко может сесть в уличном кафе, не опасаясь атаки фанатов: те знают, что звезду лучше не беспокоить, а то она легко звезданет. Такую же реакцию у Венсана могут вызвать и вопросы о личной жизни. И тем не менее мы рискнули:

— Твоя жена — признанный секс-символ. Поделись секретом, как покорять таких красоток?

(Пожимает плечами.)

— Моника однажды сказала, что из всех сказок больше всего любит "Спящую красавицу", потому что ей нравится принц. Она когда-нибудь тебя с принцем сравнивала?

(Пожимает плечами.)

6.

Он "плохой", который может быть хорошим

— О тебе ходят слухи как о вспыльчивом парне, и при вопросах о жене ты и правда раздражаешься. А что еще тебя выводит из себя?

— Происходящее в мире. То, что нас всех считают баранами.

— А радует и успокаивает?

— Дочка. Дева. *(По-русски, старательно.)* Деваоч-ка. У нас есть много друзей, у которых нет детей, и они счастливы… Но мне всегда хотелось быть отцом, поэтому, когда Моника забеременела, я чувствовал себя ее защитником. Беременная женщина очень сильна, и в то же время она становится суперчувствительной.

— Почему вы назвали дочь русским именем Дева?

— О, Дева — индийское имя, оно означает "небесное существо". Когда мы с Моникой впервые его услышали, то подумали, что Дева — итальянское слово, но нет — индийское. Тебе нравится? Ладно, давай последний вопрос про Монику…

— Раз не хочешь говорить, как добился ее, расскажи, как удерживаешь. В чем секрет, что уже 10 лет вы вместе?

— Мой любимый вопрос. Невозможно предсказать будущее… и мне кажется, что людям свойственнее жить в одиночестве, но Моника и я уверены друг в друге, и потом… у нас есть Дева! И я ее защитник. Помню, Моника должна была поехать в Лос-Анджелес и впервые оставила мне десятимесячную тогда дочку. Я был так счастлив! "Господи, неужели я буду один с дочкой! Хотя бы даже пару дней!" ■

ФОТО: FOTOS S.A., RUSSIAN LOOK, FOTOBANK/WAHIB/CONTOURPHOTOS

30 ЛУЧШИХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ... СЧАСТЬЯ

Если тебя неожиданно перестал радовать любимый Men's Health — это не потому, что мы плохо работаем. Это потому, что ты плохо ешь! Вернуть способность задорно веселиться и прыгать по лужам поможет наша улучшающая настроение диета.

1 ОВСЯНКА

Резкие скачки уровня сахара приводят к резким скачкам настроения. Что ни нам, ни тебе совершенно ни к чему. Вот овес переваривается медленно, постоянно подпитывая твою кровь сахаром.

2 ТОФУ

Нехватка в организме триптофана может приводить к депрессии. В тофу содержится рекордное количество этой аминокислоты — 747 мг на 100 г. Тем, кого воротит от тофу и прочей азиатской ерунды, предлагаем замешать тофу в молочный коктейль — молоко и фрукты напрочь отшибут вкус соевого сыра.

3 САРДИНЫ

В них особенно много омега-3 жирных кислот (другие рекордсмены среди рыбы — макрель и селедка, ими тоже не стоит пренебрегать). Есть теория, что, именно начав активно питаться рыбой, наш далекий предок из прямоходящего стал разумным. Оставайся разумным и не забывай про рыбу.

4 ГРЕЙПФРУТ

Фолиевая кислота, которой навалом в этом цитрусе, способствует притоку кислорода к мозгу. Также грейпфрут содержит вещества, улучшающие выработку "гормона счастья" серотонина.

5 КЕШЬЮ

Британский институт психиатрии провел исследование, доказывающее, что у людей, страдающих от регулярных депрессий, зачастую понижен уровень магния в организме. Чтобы не стать очередным подтверждением правоты британских ученых, съешь горсть кешью. В них магния навалом.

6 ПАХЛАВА

Сладость эта тяжелая и весьма калорийная, поэтому лучше особо на нее не налегать. Но польза от умеренного потребления турецких пирожных — очевидна. Заряженные омега жирными кислотами грецкие орехи и фисташки плюс мед — считай, концентрированный энергетический эликсир. В сумме — мощный заряд бодрости в весьма вкусной форме.

8 СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ

В фасоли, как и в других зеленых овощах, навалом магния. Немедленно съешь порцию, запей шоколадом и закуси зерновым хлебом — в какао и пшеничных отрубях магния тоже хватает.

9 ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

В зеленом чае содержатся изофлавоны, вещества, входящие в состав множества лекарств против депрессии. Увы, но в процессе изготовления черного чая они пропадают.

10 КАРТОФЕЛЬ

Отвари или запеки пару картофелин, чтобы полностью обеспечить себя необходимым витамином B_6, который нужен организму для выработки серотонина. Картофель — один из самых насыщенных этим витамином овощей.

7 ИНДЕЙКА

Один из чемпионов по содержанию триптофана. Нарежь ее кубиками, обжарь в масле, добавь фасоль, овощи, приправы. Когда приготовится, посыпь тертым сыром. Помимо вкуса, фасоль и сыр обеспечат дополнительную дозу триптофана.

ФОТО: ИМ-ФОТОСТУДИЯ

11 ПЕТРУШКА

Эта травка богата L-глутаминовой кислотой, которая способствует психологической концентрации, помогает бороться с переутомлением и стрессом. Поэтому не стесняясь добавляй петрушку и к мясу, и к рыбе, и к овощам — благо она прекрасно со всем сочетается.

12 БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

Чтобы твое бледное от тоски лицо порозовело, съешь белой фасоли. Например, обжарь ее с оливковым маслом и травками типа базилика и душицы. И дофамин, содержащийся в бобах, превратится в твоем организме в норадреналин — вещество, отвечающее за чувство бодрости и удовольствия.

13 ТЫКВА

Богата цинком. Этот минерал продлевает жизнь нервных клеток и способствует превращению триптофана в серотонин. Можешь по-русски сварить с ней кашу, а можешь по-заморски пожарить тыквенные кубики с травками и чили. И семечки погрызи — в них цинка еще больше.

14 БАРАНИНА

Всего в 100 г содержится дневная норма триптофана, 40% дневной нормы витамина B_3 и 30% дневной нормы цинка. Может, поэтому регулярно закусывающие бараниной торговцы на южных курортах так улыбчивы и энергичны?

15 ПИВО

Понятно, что его ты хлещешь почем зря и без наших заявлений. Но тем не менее заявляем — в пиве есть практически все витамины группы В, которые способствуют нормальному сну. А теперь глупое и бессмысленное: пей, пожалуйста, в меру.

16 ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

В детстве, впиваясь молочными зубами в ядра грецких орехов и представляя себя при этом пожирателем мозгов, ты был отчасти прав. В этих орехах любимых нами омега-3 жирных кислот не меньше, чем в рыбе. А кислоты эти совершенно необходимы для нормальной работы головы. Считаешь, что от ума — горе? Что ж, став полным идиотом, ты, возможно, действительно будешь абсолютно счастлив. Но человеку разумному для счастья все-таки необходима нормально варящая голова, чтобы осознавать — в жизни все не так уж плохо.

17 ГРИБЫ

Белки (которых немало в грибах) в организме расщепляются на аминокислоты, в том числе тирозин, который стимулирует увеличение уровня гормонов дофамина и норадреналина. К тому же грибы — один из чемпионов по содержанию биотина (он же витамин B_7).

18 ТУНЕЦ

Помнишь про серотонин и витамин B_6? Тунец, помимо всех прочих прекрасных качеств, богат этим витамином. В 200 г рыбы — почти 60% от дневной нормы.

19 ЯБЛОКИ

Витамин С, которого много в яблоках, стимулирует выработку уже упоминавшегося дофамина. Поставь себе за правило съедать по яблоку в день.

20 ПОМИДОРЫ

Мыши, в диете которых искусственно создавался дефицит биотина (как мы помним по грибам, он же витамин B_7), довольно скоро становились грустны и вялы. Мыши, которых в витамине не ограничивали, бодро пищали и грызли сыр. Британские ученые, наблюдавшие грызунов, утверждают, что люди в данном вопросе будут вести себя точно так же. Так что, если хочешь бодро пищать, сделай себе салат из помидоров, биотин там тоже есть.

21 ЧЕРНОСЛИВ

Фосфора, необходимого для нормальной работы мозга, а стало быть, и нормального настроения, в черносливе предостаточно. Учти только, что полезные свойства сохраняет лишь высушенный на солнце чернослив. Он должен быть черным, слегка блестящим и кисло-сладким. Коричневатый и горьковатый, скорее всего, был вымочен в кипятке и высушен на фабрике. Ну его.

22 КУКУРУЗА

В 200 г содержится 25% дневной нормы витамина B_1, который призван сделать тебя более энергичным, сосредоточенным и позитивно настроенным.

23 ФИНИКИ

Магний – важнейший минерал, помогающий организму бороться с депрессией, стрессом, увеличивающий работоспособность мозга. В финиках магния полно.

24 МОРКОВЬ

Антиоксиданты, которые не помешают в том числе и твоему мозгу, плюс витамин B_2. Запей помидорный салат морковным соком.

25 КУСКУС

Пшеница насыщена триметилглицином, веществом, необходимым для нормальной работы мозга. Тем более кускус (который и есть специально обработанная пшеничная крупа) так хорошо сочетается с другими продуктами из нашего списка – бараниной, нутом, овощами, зеленью и черносливом. Приготовь из всего вышеперечисленного пилав – арабский вариант плова: обжарь мясо, добавь предварительно отваренный нут, кускус, овощи, фрукты и специи. Туши, пока не приготовится, на медленном огне.

26 КОЗИЙ СЫР

В козьем молоке больше полезных жиров, и оно легче переваривается, чем коровье. То же касается и сыра, в котором кальций и полезные жиры содержатся в концентрированном, по сравнению с молоком, состоянии. Кальций, в свою очередь, отвечает за нормальную передачу нервных импульсов, а тебе для счастья только того и надо.

27 ЛАМИНАРИЯ

Она же морская капуста. Кандидат в чемпионы по содержанию йода, способствующего стабилизации нервной системы. А если ты будешь психовать по любому поводу, вряд ли кто-то назовет тебя счастливым. Бонус: йод улучшает внимание и реакцию. Ешь морскую капусту в сыром виде, в салатах с овощами, рыбой или морепродуктами, а сушеную можешь добавлять в суп.

28 НУТ

Круглые среднеазиатские бобы содержат цинк, кальций и фолиевую кислоту. При этом кальций в нуте практически идентичен молочному, а значит, так же хорошо усваивается. Одно плохо — нут надо замачивать часов шесть, прежде чем варить (не меньше часа). Но эта кухонная морока того стоит.

29 ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

В 100 г приготовленной на пару цветной капусты содержится 70 мг витамина С. Между прочим, 70% дневной нормы.

30 ТРЕСКА

Эта северная рыба буквально напичкана таурином — аминокислотой, способствующей улучшению обменных процессов между клетками, в том числе и клетками мозга. Запей рыбу стаканом белого вина — в сочетании с алкоголем таурин повышает нервную активность. Все, впрочем, хорошо в меру. Те же энергетические напитки с таурином, смешанные с водкой, нервы не стимулируют, а изматывают. ■

Бревном по спине

НЕСТИСЬ НАД ЗЕМЛЕЙ В ГРОМЫХАЮЩЕЙ БОЧКЕ С АТРОФИРОВАВШИМИСЯ МЫШЦАМИ И МОЗОЛЯМИ В НЕЖНЫХ МЕСТАХ? ЗАМЕСТИТЕЛЬ КОМАНДИРА ОТРЯДА КОСМОНАВТОВ ЦПК ИМ. ГАГАРИНА ОЛЕГ КОТОВ УТВЕРЖДАЕТ, ЧТО ЭТО И ЕСТЬ РАБОТА МЕЧТЫ.

ЗАПИСАЛ АЛЕКСАНДР ГРЕК

Рассказать вам, что это такое — летать в космос? Расскажу. Ремарка для начала: надо разделять ощущения старта, первых двух дней полета (пока "Союз" летит к МКС), жизнь на станции, посадку и первые недели на Земле.

СТАРТ

Полет начинается не с момента отрыва ракеты-носителя от стартового стола, а с пробуждения в кровати в день старта. Ощущения похожи на отъезд человека в очень длительную командировку: лежишь и прокручиваешь в голове, все ли сделал — пристроил домашних животных, убрал в квартире. Потом начинается суетливое время, где все расписано по минутам: когда мы встаем, когда завтракаем, когда проходим медицинский контроль, когда (по традиции) расписываемся на дверях номера в гостинице космонавтов, когда садимся в автобус. Существует легенда, что Юрий Гагарин по пути к старту попросил остановить автобус и пописал на колесо. И после него эта традиция старательно поддерживалась. Автобус действительно останавливается в степи на две-три минуты, но на колесо теперь не писают, космонавты по крайней мере. Очень много мороки: разгерметизировать скафандр, раскрыть его (а это не ширинку расстегнуть) и так далее. Разве что техперсонал.

Вот "Белое солнце пустыни" вечером перед стартом смотрим. Хотя сейчас мало кто знает почему. А дело в том, что до появления видеокамер подготовке космонавта к рабочим съемкам на орбите уделяли очень много внимания. Ведь на станцию брали ограниченный запас кинопленки и ее надо было расходовать очень эффективно. Космонавтов учили операторскому мастерству, причем профессионально. Как выстроить кадр, как сцену, как поставить свет, как — камеру, когда снимать большой план, когда — малый. Идеальным учебным фильмом оказался "Белое солнце пустыни", классика операторского искусства. С появлением видеокамер необходимость в такой подготовке частично отпала. Сейчас мы берем не столько мастерством, сколько объемом отснятого материала. А традиция просмотра осталась.

Итак, едем к кораблю. Если честно, ожидаешь большего — тревожности, переживаний и страхов. Чистоту ощущений убивают годы подготовки, мы все это уже делали много раз, даже на автобусе к кораблю два раза выезжали, на "примерки". Ощущение, что едешь на привычную работу. Подъезжаем к старту, докладываем Госкомиссии, машем рукой прессе и провожающим и приступаем к не очень романтичным будням. Поднимаемся к кораблю в очень маленькой кабинке, где елеле умещаемся вчетвером — мы в скафандрах и оператор лифта. От верхней лифтовой площадки к самому кораблю проброшен хлипкий на вид мосток. Все это к тому же довольно ощутимо раскачивается от ветра на высоте полусотни метров. По мосткам ты забираешься в корабль, вернее, проти-

КОСМОНАВТ №100

Олег Котов

Командир корабля "Союз ТМА-10", бортинженер МКС-15, 452-й космонавт мира, 100-й космонавт России

Родился 27 октября 1965 года в городе Симферополе. В 1988-м окончил Военно-медицинскую академию им. С.М. Кирова в Ленинграде, в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина занимался проблемами высотной физиологии и влияния факторов космического полета на организм человека. В качестве врача-методиста проводил медико-биологическую подготовку экипажей орбитальной станции "Мир" по научной программе. Имеет квалификацию офицера-водолаза. В 1996 году был зачислен в отряд космонавтов ЦПК. В 1998-м окончил Качинское высшее военное авиационное училище летчиков. Работал на МКС с 09.04.2007 по 21.10.2007. Котов включен в состав международной экспедиции, которая отправится на МКС в декабре 2009 года.

скиваешься, как говорится, на выдохе. И сидишь в одной позе 2,5 часа до старта. Становится жарко, ты потеешь. Сам старт воспринимается как облегчение — ну наконец-то!

Ракета-носитель, безусловно, транспортное средство повышенной опасности. Но страха как такового нет. Я бы сказал, присутствует напряженность. Нечто похожее испытываешь, когда едешь на предельной скорости на автомобиле: страха ведь нет, глаза не закрываешь и руль не бросаешь, но напряжение и концентрация довольно сильные.

Ощущения во время выведения на орбиту смазываются очень напряженной работой: все время занят контролем приборов, связью с Землей, просмотром бортовой документации. Единственное, что замечаешь, — отделение ступеней. Первые две отделяются сравнительно мягко, масса оставшейся ракеты еще велика. А вот отделение третьей пропустить трудно — сравнимо с хорошим пинком под зад. Срабатывают пироболты, отбрасывают назад остатки ракеты, и начинается состояние невесомости.

"Я в кабине пристыкованного шаттла, в кресле командира. Классная машина!"

НЕВЕСОМОСТЬ

Вначале она ощущается не сильно — мы крепко пристегнуты ремнями к креслу, что сохраняет давление на спину. Но вот карандаш куда-то улетел. Вот блокнот поплыл. Особых впечатлений, какой-то радости от того, что наконец попал в космос, нет, первые 4-5 минут невесомости связаны с большим количеством работы: проверка всех систем корабля, связь с Центром управления полетами, параллельно идет поздравление руководителя Роскосмоса с удачным выведением. После чего мы выходим из зоны радиовидимости и полтора часа — тишина. Можно освоиться, прислушаться к ощущениям. Невесомость — это и есть главное и самое сильное ощущение от космического полета. Никаких земных аналогов нет: ни плавание с аквалангом, ни затяжные прыжки с парашютом. Полеты на специально оборудованных самолетах, так называемые 30-секундные полеты в невесомость, дают весьма приблизительное понятие, но совсем не затрагивают, например, физиологию.

"Наш экипаж: командир Федор Юрчихин, я и бортинженер, астронавт НАСА Сунита Вильямс"

Невесомость — это и есть главное и самое сильное ощущение от космического полета. Никаких земных аналогов нет: ни плавание с аквалангом, ни затяжные прыжки с парашютом

КАК РЫБА

Первые ощущения от пребывания в невесомости — дезориентация. Отстегиваешься — начинаешь взлетать. Снимаешь перчатки, а они висят в воздухе. Сложно сфокусировать зрение. Очень трудно соразмерять усилия — ведь никакого сопротивления нет. Нужно что-то сделать, усилие несоразмерное, тебя кидает в сторону, ты пытаешься тормозить, прикладываешь еще большее усилие — кидает в другую. Понимаешь, что головой лучше не крутить — появляется укачивание. В иллюминатор тоже лучше долго не смотреть — начинает мутить. К тому же корабль летит в постоянной закрутке, обеспечивающей ориентацию солнечных батарей на Солнце. Один оборот за три минуты, но и этого достаточно, чтобы вызвать приступы тошноты. За редкими перерывами, когда корабль выполняет маневры, "Союз" вращается двое суток. Один виток вокруг Земли занимает полтора часа, через шесть витков наступает первое время отдыха экипажа.

Тяжело справиться с едой. Система тюбиков, знакомая всем по телепередачам с детства, давно уже канула в Лету. Есть обычные консервные банки, есть сок в 200-граммовых пакетиках, которые можно купить в любом супермаркете. Это называется оптимизация затрат. И со всем этим надо справляться.

Если крошка или капля попадает в атмосферу станции, сначала пытаешься как рыба заглотить. Ну и ощущение все время такое, что кормишься как рыба. А если кусочек еды попал на поверхность и прилип, то тут же собираешь все это салфеткой. Это, кстати, тоже необходимый ритуал жизни в невесомости — если ты видишь, что что-то летит (кусочек еды, капля,

небольшой мусор), то должен сразу все убрать. А то его можно вдохнуть и иметь большие неприятности.

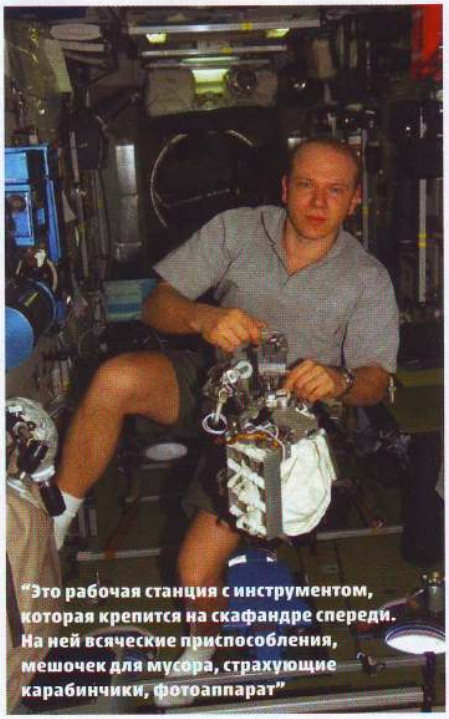
В первые дни прием еды похож больше на выступление клоунов: достаешь ложкой кусок из банки, немного не рассчитал ускорение — и кусок пролетает мимо рта. Ты тут же все бросаешь и кидаешься в погоню. Оттолкнулся хорошо ногами, а тормозишь уже головой. Синяки и ссадины — непременные атрибуты первых дней пребывания в невесомости.

оказывается в голове, которая отзывается сильной болью, а оставшиеся без снабжения ноги в итоге мерзнут. Несколько ослабить этот эффект позволяют обычные обезболивающие и эластичные жгуты на ноги, напоминающие дамские подвязки. Само собой, без всяких кружев. Жгуты пережимают сосуды на ногах, ограничивая венозный возврат крови. Правда, носить их можно всего несколько часов в сутки. Через неделю-две организм приспосабливается и боль проходит.

БОЛЬ

На второй день мы ждем стыковки со станцией и обживаем корабль. До этого мы видим свой аппарат 2-3 раза: запечатанное изделие, все в пломбах и красненьких заглушках. А тут ты понимаешь, что вот, он твой! Как в новый автомобиль садишься, сразу начинаешь всякие бардачки открывать: а здесь что лежит, а это для чего, а вот тут как интересно! Но в целом второй день на орбите достаточно скучный и ничем кроме связи с Землей и головной боли не заполнен.

Из-за перераспределения крови в организме у всех членов экипажа без исключения начинаются очень серьезные головные боли. Наш организм на Земле привык к тому, что кровь поступает в ноги практически под воздействием силы тяжести, а сердце эту кровь из ног закачивает в голову. В невесомости вес исчезает, но механизмы перекачки продолжают действовать: вся кровь



"Это рабочая станция с инструментом, которая крепится на скафандре спереди. На ней всяческие приспособления, мешочек для мусора, страхующие карабинчики, фотоаппарат"

СТАНЦИЯ

Два первых сильных впечатления от входа на станцию — запах и объем. Когда корабль пристыковывается, то открываются последовательно два люка. Когда открываешь первый люк, в шлюз, то втягиваешь в себя запах космоса. Он пахнет металлом, как после электросварки. Думаю, это связано с ионизацией металла космическими лучами. Открывается второй люк, и тут в нос ударяет собственно запах станции — что-то вроде ароматов затхлого подвала или гаража. Во время полета чувствительность к запахам вообще усиливается. Становишься гурманом. Прибывает шаттл или грузовой "Прогресс", сразу плывешь его нюхать, отмечая тончайшие нюансы: тут слегка пахнет цитрусовыми, а тут немного яблоками. Для того чтобы подольше сохранить эти ощущения, иногда люк во вновь прибывший корабль прикрывается. Захочешь глотка свежего воздуха — подплыл, открыл люк, вдохнул полной грудью и закрыл.

Ну и после маленького корабля станция поражает объемом. На станции всегда кто-то есть. Забираешься внутрь, а там старожилы летают, легко и непринужденно. Слегка оттолкнувшись кончиками пальцев, они пролетают десятиметровый модуль, снайперски попадая в люк. Именно это всегда и показывают на видео со станции. Само собой, тут же пытаешься повторить — ничего подобного. Больше всего ты напоминаешь бильярдный шар, посланный неумелой рукой. Где-то зацепился, где-то ногами затормозил, а где-то головой, где-то что-то сбил. Новичка сразу видно: он передвигается медленно, в полете для торможения раздвигает ноги, наподобие ласточкина хвоста, и не столько тормозит ими, сколько сбивает все вокруг. И за новичком тянется шлейф из сбитых приборов, объективов и прочих предметов. Через неделю-две неловкость проходит, а через полгода становишься настоящим асом. Куда-то надо — оттолкнулся одним пальцем, долетел и затормозил одним пальцем, правда, на ноге.

Кстати, в невесомости довольно быстро сходят мозоли на стопах, и кожа там становится нежной, как у младенца. Зато натираются небольшие мозоли в самом неожиданном месте — на верхней поверхности больших пальцев ног — именно ими тормозят и фиксируются во время работы. Ведь руки для

работы, а держатся космонавты пальцами ног. И завидуют обезьянам, у которых есть чудесные хвосты.

И еще одно необычное ощущение — пространственная ориентация. Поначалу ты очень четко понимаешь, где верх и где низ. Внутренне четко знаешь: вот — пол, вот — потолок, а вот — стены. И если ты перелетел на стену, то понимаешь, что сидишь на стене. Как муха. Но через месяц-два ощущения меняются: перемещаешься на стену, и она в голове — щелк! — становится полом, и все встает на свои места.

Что поначалу досаждает — шум. На станции очень шумно, более 70 дБ, примерно как от проходящего рядом поезда. Причем самые шумные места — стыковочный отсек и, что обидно, наш жилой модуль. Но через некоторое время привыкаешь и перестаешь его замечать.

"Ураган "Деннис" над Мексиканским заливом. Мы в течение недели наблюдали его зарождение и эволюцию"

КАК СТАТЬ КОСМОНАВТОМ

Свои отряды космонавтов имеют в России три организации: Центр подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина в Звездном городке, РРК "Энергия" в Королеве и Институт медико-биологических проблем (ИМБП). Самый большой отряд в ЦПК — чуть более 30 человек, сравнимый — в РКК "Энергия", самый маленький — в ИМБП.

В Центр подготовки космонавтов попадают только из действующих пилотов ВВС, с налетом свыше 100 часов на боевых истребителях. Раз в несколько лет главком объявляет набор в отряд космонавтов, кандидат пишет заявление на имя вышестоящего командира и ожидает своей участи. Набор объявляется по мере необходимости. Следующий ожидается в 2010 году.

Чтобы попасть в отряд РКК "Энергия" или ИМБП, надо работать в этих организациях. На работу же в "Энергию" попадают чаще после ракетно-космического факультета МГТУ им. Баумана, мехмата МГУ, МАИ, МИФИ и МФТИ. Иногда кандидатов в космонавты отбирают прямо на старших курсах. Например, в МФТИ такие отборы проходили в 60-х и 70-х годах, последний — в 1999-м, при подготовке кадров для работы на МКС.

МЕЧТА

О чем мечтает солдат на срочной службе, когда думает о скором дембеле? Сначала наесться вдоволь. Потом — выспаться. Ну а потом — о женщине. Космонавт же больше всего мечтает о душе — постоять под струей, чтобы потоком вода по телу лилась. Руки помыть в раковине.

Гигиене в космосе уделяется много внимания — замкнутый объем, и можно очень легко получить какое-нибудь кожное заболевание. Физкультурой позанимался, физическим трудом, вспотел — тут же надо протереться влажным полотенцем, пропитанным антисептическим раствором. Не протерся — уже через полчаса все высыхает, начинает чесаться. На станции идет борьба за каждый грамм влаги, поэтому использованное полотенце не выбрасывают, а оставляют высушиваться, чтобы влага ушла в атмосферу. Затем используют второй раз, как уже сухое, и только после этого выбрасывают. Точно так же не выбрасывается белье после занятий спортом, а сначала высушивается досуха. И каждый день моешь голову, иначе начинается зуд. Существует специальный безмыльный шампунь, который сначала тщательно наносишь на волосы, отжимаешь туда еще капельку воды, а после удаляешь полотенцем. Другое неудобство — приходится глотать зубную пасту, прополоскать рот ведь невозможно. А паста самая обыкновенная, которой все на Земле пользуются. Поэтому стараются ее на щетку наносить по минимуму.

Сложно организоваться, чтобы просто пописать. Как встать, как себя зафиксировать. Руки все заняты — одна держит трубку-мочеприемник, вторая — салфетку на случай, если капля-другая уйдет в атмосферу, поэтому фиксируешься ногами. Опять же все сделал — должен все вычистить за собой небольшими специальными салфетками.

Вторая мечта космонавта — поспать на нормальной кровати, чтобы чувствовать матрас телом. Первый день

"Это научный медицинский эксперимент по изучению влияния космического полета на физиологию человека. В нем я и подопытный, и ученый одновременно"

пребывания в космосе — это первая попытка заснуть в невесомости, когда не чувствуешь опоры, пытаешься както расположиться в спальном мешке, вообще никак не лежишь, ни на боку, ни на спине. Заплыл в спальный мешок, застегнулся и висишь в позе эмбриона. Просыпаешься — а перед глазами висят твои руки. Я под конец полета приспособил под свои нужды куски упаковочного пенопласта. Засовывал их особым образом в мешок, они давили на спину, вызывая иллюзию, что я лежу. И после этого просыпаешься утром, тебе хорошо, лежишь на кровати и думаешь — почему ж это зеркало на потолке?

ПОСАДКА

Сама посадка очень скоротечна, очень динамична. От момента расстыковки до посадки проходят три-четыре часа. Попрощались с остающимися, пофотографировались, закрыли люки, сели, пристегнулись. Ощущения более жесткие, чем при старте. Мне вообще "повезло": у нас при посадке произошел отказ системы автоматического управления спуском, и наш "Союз" спускался по баллистической траектории, вместо стандартных перегрузок 3-4 g мы испытали все 9. В принципе, это штатная ситуация, правда, менее приятная и более редкая — пережить ее довелось всего трем экипажам, в том числе и нашему.

9 g мы проходили на Земле на центрифуге, но они были плавные, без рывков, а при посадке — сильные продольные и поперечные вибрации. Но думаешь не о том, чтобы не развалиться, а о том, как бы не задохнуться. Грудная клетка пытается схлопнуться, и если выдохнешь, обратно уже не вдохнешь — у человека просто нет таких мышц, которые бы распрямили ее. Поэтому изо всех сил держишь грудную клетку и немножко дышишь животом. Но этому учат на Земле и это мгновенно вспоминается. Опять же западает язык, и ты не можешь говорить, а только хрипишь. Но 30 сек. можно и похрипеть.

Перегрузка 30-40 сек. нарастает, потом 20-30 сек. держится, потом плавно уходит: все это во время торможения в плазме атмосферы. Лежишь расплющенный и смотришь в иллюминатор, как горит плазма, потом начинает гореть обшивка, появляется сажа, плавится и начинает течь металл. Ощущения очень скоростной езды по очень ухабистой дороге: непрерывная тряска и удары. Взведение парашютов, открытие, опять удары, взведение кресел. Все это пиротехника, стоит непрерывная стрельба, пахнет горелым порохом. При этом надо выдавать какие-то команды, отслеживать работы всех систем, управлять. Потом удар о землю, самое сильное ощущение от посадки. Зубы надо держать вместе. Примерное ощущение можно испытать, если упасть на спину с высоты второго этажа — мы приземляемся спи-

ИЗДЕРЖКИ ПРОФЕССИИ

18 марта 1965 года Алексей Леонов совершил первый в истории человечества выход в открытый космос. В космическом вакууме не выдержали ребра жесткости скафандра, и Леонова раздуло так, что он даже не смог сфотографировать корабль со стороны: не дотянулся до тросика спуска затвора на скафандре. Чуть позже выяснилось, что Леонов не пролезает обратно в люк шлюза. Пришлось, не предупреждая Землю, срочно переходить на давление 0,27 атмосферы в скафандре — фактически стравить из него воздух. Спасло Леонова то, что в скафандре он дышал фактически чистым кислородом, из его крови успел "вымыться" весь азот — в противном случае при потере давления кровь бы "закипела" и Леонов погиб бы от кессонной болезни.

18 января 1969 года при возвращении на Землю у корабля "Союз-5" не отделился приборный отсек, из-за чего капсула с космонавтом Борисом Волыновым врезалась в атмосферу не теплозащитным экраном, а люком. "Я понимал, что жить осталось не так много, — вспоминал впоследствии Волынов. — В бортовой журнал записывал самое главное. Когда вошел в плотные слои, в иллюминаторе увидел огненные струи. Мне казалось, что они уже и между стеклами. В кабине запахло дымом, как потом выяснилось, горела уплотнительная резина на крышке люка". Однако на высоте около 80 км от перегрева взорвались баки приборного отсека, капсула повернулась "нужной" стороной к Земле. Завершив посадку в нештатном режиме, капсула грохнулась оземь, пролетела еще 3 м, снова и снова подскочила. Когда прибыли поисковики, Борис Волынов снял шлемофон: "Посмотрите, я седой?"

ФОТО: АРХИВ ОЛЕГА КОТОВА, PHOTAS, TASS-PHOTO

ной вниз. Другие говорят, что это как бревном по спине ударить. Не знаю, бревном не били. С нами малайзиец приземлялся, так он после посадки еле вымолвил: "Так это у вас мягкая посадка?!"

К тому же у нас вокруг корабля начался пожар — загорелась трава, срочное закрытие вентиляции, очистка атмосферы в корабле. Ждали, когда спасатели погасят пожар, откроют люки. Поэтому первого глотка свежего воздуха не получилось — ничего не могу сказать об этом ощущении. Пахло гарью.

Грудная клетка пытается схлопнуться, и если выдохнешь, обратно уже не вдохнешь — у человека просто нет таких мышц, которые бы распрямили ее

НА ЗЕМЛЕ

Спортом мы занимаемся на орбите очень много — столько я не занимался никогда в жизни. Каждый день два часа на тренажерах. Но под конец полета все равно отчетливо ощущаешь атрофию мышц — они становятся дряблыми и уменьшаются в объеме. Потому что остальные 22 часа в сутки мышцы не работают. И это сказывается после посадки — ходить в условиях гравитации становится очень трудно, и думаешь, неужели люди в таких условиях еще и бегают? Руки тяжелые, ноги тяжелые, голова тяжелая.

Начинаешь промахиваться рукой. В невесомости промахиваешься в одну сторону, так как мышцы привыкли компенсировать тяжесть. Пытаешься нажать на тумблер на стене, а палец попадает выше. При приземлении этот эффект начинает проявляться с отрицательным знаком — при попытке нажать на выключатель попадаешь ниже. В итоге, чтобы включить свет, приходится постоянно контролировать траекторию движения руки.

Плюс постоянное полуобморочное состояние. Больше хочется посидеть или полежать. Бороться с этой слабостью помогают специальные костюмы, схожие с противоперегрузочными костюмами военных пилотов, сдавливающие нижние конечности.

Первый месяц чувствуешь подошвой каждый шов на носках. И очень чувствительные ягодицы — не можешь сидеть, мышцы почти атрофировались. Комфортнее либо стоять, либо лежать.

Остается привычка все фиксировать, как в невесомости: не просто карандаш положишь на стол, но и придавишь его журналом или книгой, чтобы не улетел. Или, бывает, просят соль передать, ее подают и оставляют "висеть" в воздухе. Стаканы роняют. Пьешь, ну и по привычке "подвесил" в воздухе. Но это пара-тройка дней. Как правило, за неделю психологически привыкаешь к Земле, а за месяц-другой приводишь в порядок и мышцы.

Хотел бы еще раз полететь? Спрашиваешь! Ничего подобного на Земле не испытаешь. Надеюсь, в декабре полечу. ■

26 сентября 1983 года находившийся на стартовом столе "Союз Т-10-1" сначала вспыхнул, а потом и взорвался – это почти 300 т жидкого кислорода и керосина. Но за доли секунды до этого на самой верхушке 50-метрового металлического тела вспыхнул факел двигателя системы аварийного спасения. Корабль, оторвавшись от гибнущей ракеты, взмыл вверх на полтора километра, отстрелил от спускаемого аппарата лишние отсеки и выпустил парашюты. Космонавты Владимир Титов и Геннадий Стрекалов мягко приземлились в нескольких километрах от стартового стола. Титов и Стрекалов выжили чудом. Автоматика, управляющая системой аварийного спасения, дала сбой. Оператор на Земле вовремя обнаружил ошибку и вручную активировал САС менее чем за одну десятую секунды до того, как пожар пережег провода, по которым команды поступали на космический корабль.

В Вашей спине 256 мускулов, 150 связок и 33 позвонка. Но достаточно одному из них заболеть, чтобы заболела вся спина.
Нурофен® знает, как победить боль. А знаете ли Вы?
НУРОФЕН
гель
НАПРАВЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРОТИВ БОЛИ
Товар сертифицирован
На правах рекламы
www.nurofen.ru
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРЕПАРАТА ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Вот левый поворот

Подозреваешь, что она тебе изменяет? Мы поможем понять, так ли это. Сам грешишь? Мы поможем скрыть все следы похождений.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

Неизменные факты

Прежде всего, чтобы потом не было больно, прощайся со своими романтическими заблуждениями и — добро пожаловать в мир фактов.

В ГРАЖДАНСКОМ БРАКЕ ИЗМЕНЯЮТ ЧАЩЕ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Ты сыт по горло ее родителями, намекающими, что пора бы из их ангельской девицы сделать честную замужнюю женщину? У них, похоже, есть причина изводить тебя. Например, отвечая на вопросы для Общенационального исследования сексуальных отношений и жизненного уклада, только 43% британцев, сожительствующих с женщиной, сказали, что не изменяют. Среди женатых таковых набралось 90%.

ИЗМЕНА — ВЕРНЫЙ ПУТЬ К РАЗВОДУ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

По данным ВЦИОМ, 61% россиян утверждают, что для них очень важна семья. 64% опрошенных уверены: брак держится на взаимном уважении. Нет уважения, нет и семьи — 58% категорично считают, что измена мужа или жены — повод для развода. Вот только, как всегда, русская душа противоречива: 80% придерживаются мнения, что ребенок должен расти в семье, где есть мама и папа. Так как быть, если папа маме изменил?

ТАЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ЗАКОНЧАТСЯ НИЧЕМ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Прекрасная стриптизерша Алена, тайной встречи с которой ты ждешь не дождешься, может, увы, и не стать главной спутницей твоей жизни, несмотря на всю твою уверенность в обратном. Факты неутешительны: подавляющее большинство романов на стороне мимолетны и, более того, становятся все мимолетнее. 68% интрижек длятся меньше полугода (еще 20 лет назад половина из них затягивалась года на три). Но даже если ты сумеешь преодолеть критическую шестимесячную отметку, не забывай, что 75% отношений, завязавшихся в тот момент, когда один из партнеров или оба состояли в законном браке, через пять лет заканчиваются ничем.

ВСЕ ДЕЛАЮТ ЭТО

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Назло таблоидам мир пока не заполонили любовные крысы. Даже британцы, которых называют самой неверной европейской нацией, демонстрируют неплохие результаты: если верить проведенному опросу, за прошлый год поддались соблазну и изменили всего 10% опрошенных англичан мужского пола.

СВЯЗИ НА СТОРОНЕ ЕСТЬ ТОЛЬКО У ТЕХ, КТО НЕСЧАСТЕН В БРАКЕ

ПРАВДА ☐ МИФ ☒

Похоже, прелюбодеи идут заниматься своими грязными делишками не с хмурым и виноватым видом, а с лучезарной улыбкой на лице. Журнал Journal of Marriage and Family приводит статистику: три четверти неверных мужей утверждают, что они "счастливы" или "очень счастливы" в браке.

СХОДИВ НАЛЕВО, НЕПРЕМЕННО ТУДА ВЕРНЕШЬСЯ

ПРАВДА ☒ МИФ ☐

Член Американской психологической ассоциации Марвин Цукерман издал книгу "Чувственный опыт и рискованное поведение", где подробно обрисовал тип людей, склонных к измене. "Такие "искатели приключений", — разъясняет Марвин, — жаждут новых сильных впечатлений гораздо больше, чем всего остального. Причина в том, что у этих людей от природы низкий уровень дофамина, гормона хорошего настроения. Как только жизнь становится серой и однообразной, они непременно должны совершить что-то, что вернет им прежний тонус". Например, хорошенько изменить.

Предупреждающие сигналы

Теперь твои подозрения никогда не будут необоснованными — ведь она непременно сама себя выдаст. Читай и запоминай.

УЛИКА Она чересчур злится, когда ты ее обвиняешь
ВЕРДИКТ Не виновна

"Это так называемая "ошибка Отелло", — разъясняет психолог Перри Баффингтон, автор книги "Психологические уловки для любовников". — Чем больше ей приходится говорить о своей невиновности, тем сильнее она злится и кричит". И если ты думаешь, что таким образом она хочет отвлечь твое внимание от факта своей измены, то ты на ложном пути. "Женщины, когда говорят правду, ведут себя более эмоционально, нежели мужчины. Если бы она врала, то скорее спутала бы твои карты, играя на своей сексуальности — прикасаясь к тебе и целуя тебя", — резюмирует Баффингтон.

УЛИКА Она вдруг стала слишком хозяйственной
ВЕРДИКТ Виновна

Если она ни с того ни с сего стала сама гладить твои брюки (чего раньше не случалось), существует опасность, что она делает то же самое с чьими-то еще. В исследовании, напечатанном в журнале Personality and Social Psychology Bulletin, говорится, что большинство изменяющих женщин, чтобы оградить себя от подозрений, становятся богинями домашнего хозяйства. Будь внимателен вдвойне, если она за мытьем пола критикует некоего "Андрея с работы". Вторая по популярности тактика неверных жен — клеветать на свою новообретенную пассию.

УЛИКА Она начала разговаривать во сне
ВЕРДИКТ Виновна

Страстный роман на стороне — это психологический стресс для человека, и он обязательно проявится. Ученым известны неявные симптомы такого состояния: ухудшение памяти, пародонтит (как ни странно) и расстройства сна (разговоры во сне и даже сомнамбулизм). Она бродит по дому среди ночи, бормочет и постоянно трогает свои десны? Гони ее прочь. Велики шансы, что ей есть куда пойти.

УЛИКА Ей не интересны твои ухаживания
ВЕРДИКТ Не виновна

Вопреки расхожему мнению, отсутствие прежнего влечения с ее стороны — это не признак того, что в ваших отношения есть кто-то третий. "Если бы она изменяла, то, наоборот, была бы чересчур любвеобильна, — делится своими наблюдениями доктор Джон Д. Мур. — Постоянно говорила бы про любовь и стала бы проявлять гораздо больше интереса к сексу, чем обычно".

УЛИКА Она ищет на твоем воротнике следы помады
ВЕРДИКТ Виновна

Если ты изо дня в день слушаешь саундтрек в духе "ну и куда это, позволь тебя спросить, ты собрался?", впору задаться вопросом, чего это она вдруг решила тебя в чем-то разоблачить. "Нередко женщины обвиняют партнера в романтической связи с кем-то посторонним, проецируя таким образом на него то, что происходит с ними самими", — предупреждает психолог и консультант по вопросам брака Сьюзен Хейтлер.

УЛИКА Ее юбки стали вдвое короче
ВЕРДИКТ Не виновна

Если она одевается так, что способна стать причиной трагедии в палате сердечников, это еще не повод думать, будто она делает это для другого мужчины. Скорее всего, даже наоборот. "Когда у женщины роман на стороне, она старается одеваться более консервативно, чем привыкла", — комментирует доктор Баффингтон. Вот если она вдруг стала, что называется, синим чулком — насторожись.

УЛИКА Она допоздна задерживается на работе
ВЕРДИКТ Виновна

Просто будь начеку, когда она получит очередное повышение с вдвое большим окладом. Даже если подруга говорит, что проводила все эти вечера не в спальне гендиректора — возможно, они делали "это" в переговорной. В общем, ученые из Вашингтонского университета каким-то образом доказали, что женщины, годовой доход которых превышает 45 000 фунтов стерлингов (или, грубо округляя, 2 млн руб.), изменяют вдвое чаще тех, чей доход мало что превышает.

Вне подозрения

Если инстинкт оплодотворять все вокруг в тебе чертовски силен, запасись минимальным набором женатого, но чересчур любвеобильного мужчины. Она ничего не заподозрит.

1 Освежитель ткани LP Fabric Fresh Man

На твоей одежде не останется и следа чужих духов. В качестве бонуса ты не будешь пахнуть кухней после посещения кафе и сигаретным ядом после курилки.

2 Наличные

Если у жены есть доступ к выпискам с твоего счета, она наверняка заинтересуется, что ты делал в ресторане и в магазине нижнего белья без нее. Плати наличными.

3 Ролик для чистки одежды

Именно липкий ролик, а не щетка удалит все до последнего подозрительные волоски с твоего пиджака. И пушок с рыльца.

4 Тональный крем Clinique M Cover

На рубашке, если что, всегда будут оставаться следы "твоего" тонального крема.

5 Алиби

Когда понимаешь, что тебя вот-вот загонят в угол, воспользуйся услугами агентства вроде "Алиби для вас" (alibiforyou.ru), которое придумает сценарий твоей невиновности и подтвердит ее документально. За деньги, само собой.

"Потому что я могу"

Светские хроники живут звездными изменами. Тебе все это, конечно, мало интересно, но ты можешь извлечь урок из чужих скандалов.

БИЛЛ КЛИНТОН И МОНИКА ЛЕВИНСКИ

- **Что случилось** 42-й президент Соединенных Штатов получал удовольствие от 22-летней стажерки прямо в Овальном кабинете.
- **Оправдание** Клинтон сделал это, "просто потому что мог".
- **Анализ ситуации** Многие влиятельные персоны – благодаря своему положению – чувствуют себя неприкосновенными. Секс с подчиненными для такого мужчины – лишнее подтверждение непоколебимого статуса вожака стаи. Но при неудачном развитии сценария ты рискуешь узнать на своей шкуре, что такое процедура импичмента.

ХЬЮ ГРАНТ И ДИВАЙН БРАУН

- **Что случилось** К особому неудовольствию своей тогда еще герлфренд Лиз Херли, распутный Хью Грант был застукан с проституткой Дивайн Браун, которая старательно зарабатывала очередные $60.
- **Оправдание** "Я совершил нехороший поступок. Ну, собственно, и вот".
- **Анализ ситуации** Мужчины, у которых, казалось бы, все есть, но которые при этом рискуют отношениями и карьерой ради сомнительных свиданий, часто сомневаются в себе и даже испытывают к себе отвращение. Им кажется, что они не заслуживают свалившуюся на них удачу, и устраивают акты самовандализма, которым потом не могут найти объяснения. За них, конечно, приходится расплачиваться. И не только с проститутками.

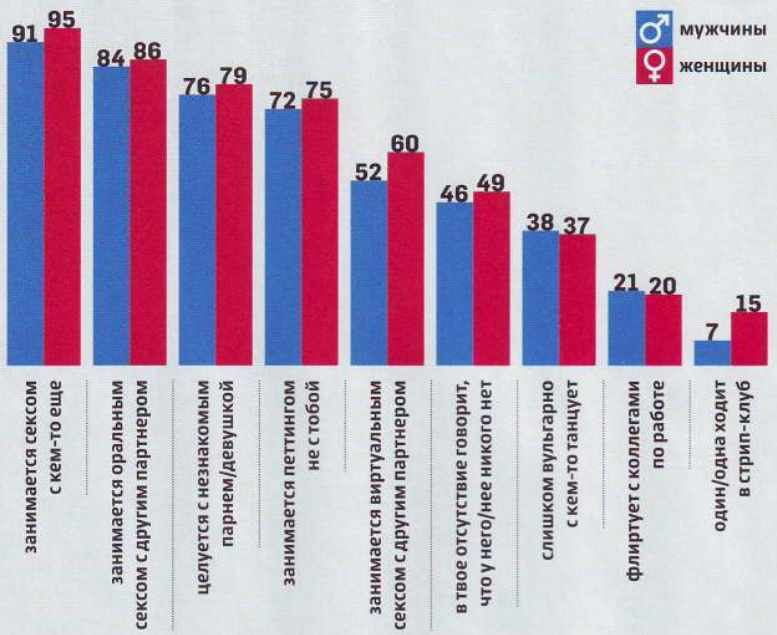
ПРИНЦ ЧАРЛЬЗ И КАМИЛЛА ПАРКЕР БОУЛЗ

- **Что случилось** Королевский треугольник нарисовался возле британского престола, когда бывшие любовники Чарльз и Камилла решили возобновить свидания, несмотря на собственные семьи.
- **Оправдание** Чарльз заявил без обиняков: "Я люблю Камиллу".
- **Анализ ситуации** Вот свидетельство того, как сильно бывает обаяние первой любви. Но, как бы там ни было, все не так романтично, каким кажется на первый взгляд. Нужно быть довольно самовлюбленным, чтобы разрушить два брака и гораздо больше жизней для удовлетворения собственных страстишек. Теперь-то легко говорить, что Чарльз должен был жениться на Камилле сразу. Но продержался бы он с ней дольше, чем с Дианой?

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR, AP

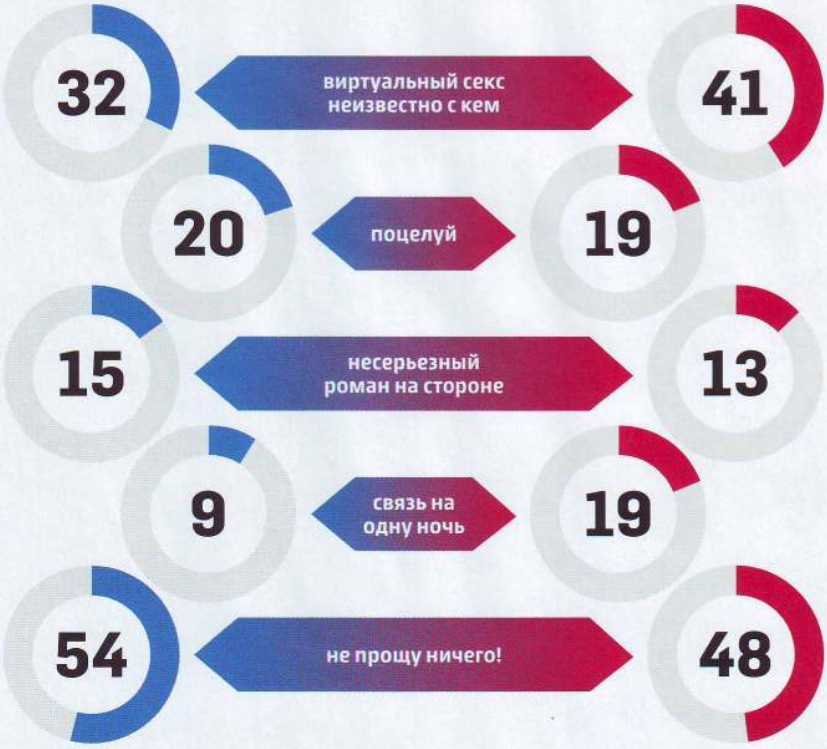
Точка измены

МН опросил 6746 человек на сайтах mhealth.ru и cosmo.ru и выяснил, что есть как минимум две разные точки зрения на то, что такое измена, – мужская и женская (в %).



Просто простить

По просьбе МН 5480 посетителей сайтов mhealth.ru и cosmo.ru честно ответили на вопрос, что они готовы простить своему партнеру (в %).



По науке

Психолог доктор Дэвид Басс, автор труда "Эволюция страсти", и доктор Дезмонд Моррис, автор книги "Мужчина без прикрас", объясняют, почему мужчины и женщины бывают так вероломны.

Почему он изменяет?

У всех самцов в животном мире есть два пути к генетическому бессмертию: делиться семенем направо и налево или найти пару и быть с партнером до самого финала репродуктивной жизни. Перебежки от одной стратегии к другой и приводят мужика к измене.

Поскольку человеческие детеныши остаются беспомощными довольно продолжительное время, у мужчин выработался инстинкт связывать себя с одной женщиной – чтобы помогать выращивать детей. Однако, несмотря на потребность защищать и кормить жену и детей, у мужчины случаются позывы к поиску других самок. Понятно, что с эволюционной точки зрения у ребенка, родившегося после секса на одну ночь, шансы выжить гораздо меньше, чем у того, кто родился в семье. Но эти шансы все-таки есть, и они лучше, чем ничего, – именно так рассуждает твое естество.

В сущности, мужчины не приспособлены иметь несколько серьезных отношений одновременно, но в их природе вступать в кратковременные связи, особенно если риск попасться и тем самым разрушить брак минимален.

Почему она изменяет?

Причины, по которым изменяют женщины, гораздо менее очевидны. И дело тут не только в том, что выше цена измены (потеря партнера, ущерб репутации и проч.), но и в том, что репродуктивная, так сказать, выгода гораздо меньше. Не важно, с каким количеством мужчин она переспит, – женщина не может родить больше одного раза в год.

Существует несколько теорий того, почему женщины изменяют. Большинство их сводится к балансу между поиском самца, который обеспечит ей максимальную защиту, и самца, который предоставит лучший генный материал. В древности второй мужчина (иначе говоря, любовник) мог означать для женщины дополнительные пищу, кров и защиту. И порой это был вопрос жизни и смерти самой женщины и ее детей.

Современная женщина изменяет, скорее всего, потому, что не удовлетворена одна из двух ее главных потребностей: 1) партнер не обеспечивает ей достаточной безопасности, и она ищет дополнительной защиты, 2) партнер рождает в ней чувство уверенности, но при этом выглядит так себе, а следовательно, с ее точки зрения, не сможет передать ребенку хорошие гены; и вот она, рискуя существующими отношениями, тайно занимается сексом с загорелым и спортивно выглядящим мачо. ■

ГЛЯДЯ НА ИНЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ШОУ-БИЗНЕСА, НЕ ПЕРЕСТАЕШЬ УДИВЛЯТЬСЯ...

...ПОЧЕМУ ОНИ ЕЩЕ ЖИВЫ

Один 20 лет не слезает с иглы, другой – не расстается с косячком, третий, кажется, и засыпает, и просыпается пьяным в дым... Потом, присмотревшись, понимаешь: выживать после злоупотреблений им помогают лучшие в мире врачи. Но что делать, если ты – не дай бог – возомнил себя рок-героем (в плохом смысле этого слова), а миллионов на детокс в первоклассных западных клиниках нет? Следуй нашим советам!

ФОТО: PHILLIP TOLEDANO, ELLIS PARRINDER

КИТ РИЧАРДС И ЕГО НАРКОТИКИ

Он начал принимать запрещенные препараты задолго до того, как ты появился на свет, и к тому моменту, как ты взял в руки этот журнал, уговорил такое их количество, что хватило бы на усыпление целого зоопарка. Не менее удивительно и то, что неотложка к Киту всегда приезжала вовремя.

ОЧЕРК ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВА

65-летний гитарист Rolling Stones известен наркотическими эскападами не меньше, чем своими фирменными риффами. Говорят, он экспериментировал почти со всеми существующими в мире наркотиками. Его обвиняли в хранении марихуаны, кокаина и героина. В 2006 году он признался британскому изданию Q Magazine, что не интересуется современными наркотиками лишь из-за их низкого качества, и похвастался тем, что с удовольствием принимал морфий после операции на головном мозге, которая потребовалась ему после падения с пальмы. А в 2007-м поведал журналу NME, что снюхал прах своего отца, и лишь спустя некоторое время уточнил — это была шутка. В последние годы Кит предостерегает молодых рокеров от подражания себе: "Я ведь не претендую на бессмертие, просто... мне в каком-то смысле повезло".

УЩЕРБ...

"Эффект у разных наркотиков различный, а вот проблемы, к которым приводит их употребление, фактически одни и те же", — делится опытом консультант медцентра Rehabilitation Medicine доктор Раджив Сингх, прежде чем озвучить перечень истощений, когнитивных поражений, ухудшений чувственного восприятия, повреждений рассудка и нарушений функции речи — малую часть всех проблем, что ждут рок-геройчиков, идущих по стопам Кита. "Например, стимуляторы вроде кокаина повышают частоту сердцебиения, увеличивают кровяное давление и могут привести к сердечной недостаточности или разрыву кровеносных сосудов. Плюс некроз носовых тканей и прободение носовой перегородки", — продолжает Сингх. И, кстати, не надейся, что станешь выглядеть как этакий красавчик-декадент. Употребление наркотиков ускоряет старение кожи из-за снижения иммунитета и ухудшения снабжения тканей питательными веществами. Кожные инфекции и открытые нарывы в этой ситуации — обычное дело.

СТИМУЛЯТОРЫ ВРОДЕ КОКАИНА ПОВЫШАЮТ ЧАСТОТУ СЕРДЦЕБИЕНИЯ, УВЕЛИЧИВАЮТ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ И МОГУТ ПРИВЕСТИ К СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ИЛИ РАЗРЫВУ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

...И СПОСОБЫ ЕГО УСТРАНЕНИЯ

Понятно, что самый действенный способ — это полный отказ от наркотиков. Но легко сказать: согласно исследованиям Калифорнийского университета, всего одна дорожка кокаина заставит тебя грезить о нем по крайней мере еще дней 10. Истории же о том, как Кит победил пристрастие с помощью полного переливания крови, не более чем легенда.

Первый шаг к излечению от наркомании — шаг по дороге к врачу. Только в клинике ты сможешь получить доступ к необходимым препаратам — всевозможным транквилизаторам, антидепрессантам, психотропным веществам и блокаторам рецепторов, которых нет в свободном доступе. Как только химия будет выведена из организма, в восстановлении тебе помогут самые обыкновенные вещи. Наркоманы, как правило, плохо питаются, а для истощенной кожи очень важны продукты, богатые витамином Е. Так, в пригоршне семян подсолнуха содержится 90% рекомендуемой нормы этого восстанавливающего кожу витамина. В курс реабилитации входят также аэробные тренировки: 30 минут бега, гребли или велосипеда в день помогут не только сердцу, но и мозгу. Исследования показали, что такая нагрузка стимулирует восстановление клеток гипоталамуса (отвечает за память). Кит сохранился бы гораздо лучше, если бы мог подражать Мику Джаггеру, который пробегает и пропрыгивает свои стандартные 20 км за время одного большого выступления.

С другой стороны, если бы он все еще принимал кокаин, осторожность не помешала бы: "Кокаин негативно влияет на биотоки сердца и может стать одной из причин внезапной смерти от нагрузки", — говорит доктор Крис Раффорд, консультант по спортивной медицине.

СНУП ДОГГ И ЕГО ТРАВА

Снуп Догг построил карьеру на дури, она же способна покончить с его победными рифмами. И хотя в последнее время Снуп снизил темпы уничтожения каннабиса, некоторые вопросы остаются открытыми: чем он рискует и как ему в конце концов завязать?

ОЧЕРК ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВА

Неизвестно, что стало бы с Кордозаром Кельвином Бродусом-младшим, если бы дядя Марвин не подтолкнул 8-летнего парнишку попробовать тот самый косячок. Во многом именно ассоциации с травкой делали Снупа Догга популярным (особенно у подростков) на протяжении всей карьеры. Когда в 2002 году журнал High Times выбрал Снупа "торчком года", рэпер попытался оправдать привязанность. "Трава делает тебя настоящим параноиком, что помогает вовремя отсекать всю ту лапшу, которую вешают тебе на уши хреновые студии звукозаписи", — выдал он. Что тогда, что сейчас звучит нелепо. В том же 2002-м Снуп Догг заявил, что завязывает. Его воздержание длилось немногим более четырех месяцев, что стало отличной иллюстрацией зависимости от травки, которая торжествует, если даже и не на физическом, то на психическом, социальном и культурном уровнях точно. После многолетних трений с законом Снуп признался, что снизил употребление марихуаны со 100 г до "более подконтрольных" (как он сам это называет) 50 г в день — 30 стандартных косяков чистой травы.

УЩЕРБ...

Эксперты расходятся во мнении о вреде курения марихуаны. Даже такой гигант, как Снуп, вряд ли скурил бы пару кило травы (считается смертельной дозой) за один присест. И хотя исследователи склоняются к тому, что курение чистой травы уничтожает легкие не так основательно, как смесь марихуаны и табака, существуют косвенные признаки, связывающие курение дури с раком легких и мочевого пузыря.

Но больше всего работников здравоохранения беспокоит долгосрочное влияние марихуаны на психику. В особенности теория, согласно которой продолжительное употребление марихуаны может вызвать психические заболевания вроде депрессии или шизофрении. "Мы наблюдаем пациентов с серьезными диагнозами: психозами, аффективными расстройствами, учащенным сердцебиением, нарушением сна, — рассказывает Брендан Квинн, управляющий директор клиники The Causeway Retreat, которая специализируется на лечении наркомании. — И многим звездам, любившим в свое время хорошенько оттянуться, придется вплоть до самой смерти посещать центры типа нашего. Ведь людей с иммунитетом к наркотикам попросту не существует".

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПОВЫСИТЬ СВОИ ШАНСЫ — ЗАТУШИТЬ КОСЯЧОК НАВСЕГДА. РАБОТА ЛЕГКИХ НАЧНЕТ УЛУЧШАТЬСЯ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ТОГО, КАК ТЫ БРОСИШЬ КУРИТЬ

...И СПОСОБЫ ЕГО УСТРАНЕНИЯ

Начнем с легких. Одни исследования утверждают, что яблоки и помидоры, особенно вареные, снижают риск развития рака легких. Другие предлагают продукты, богатые бета-каротином (персики, сладкий картофель, зеленые овощи), которые действуют на организм так же. Но, как ты понимаешь, лучший способ повысить свои шансы — затушить косячок навсегда. Работа легких начнет улучшаться сразу же после того, как ты бросишь курить. "Обычно требуется около двух лет, чтобы легкие очистились полностью", — говорит доктор Раджив Сингх.

Рассудок — совсем другое дело. "Такие люди, как Снуп Догг, часто бывают глубоко убеждены, что употребление марихуаны не имеет никаких серьезных последствий. Даже несмотря на то, что сами приходят к тебе на лечение, — говорит Брендан Квинн. — В The Causeway мы делаем анализы крови, проводим всевозможные тесты, даже томографию мозга по необходимости. Если предоставить человеку доказательство того вреда, который наркотик наносит его организму, это, скорее всего, подействует".

Битва начинается с применения высоких технологий, но само лечение проводится более прозаично: "Наши пациенты крутят педали и тягают веса в спортзале, — продолжает Квинн. — Мы также обнаружили, что иглоукалывание — прекрасный способ борьбы с депрессией у курильщиков марихуаны". Помогает и ложка сахара: "Влечение к каннабису особенно сильно в момент низкого содержания сахара в крови, поэтому включение в рацион быстрых углеводов, например, пригоршни изюма или стакана сока, поможет совладать с соблазном". К списку покупок добавь и чеснок — он способствует нормальному сердцебиению. "Тело человека отлично умеет восстанавливаться, — говорит Квинн, — а вот лечение психических проблем, вызванных марихуаной, требует месяцев терапии и воздержания от ее употребления". Тяжелое испытание? Ну, Снуп Догг-то вообще пережил тюрьму и обвинения в убийстве.

ДАФФ И ЕГО ПИВО

Пока гитарист Guns N' Roses Слэш баловался героином, басист группы Дафф Маккаган играл в не менее смертельные игры с дьявольским пойлом. И вот как он утолил свою жажду самоуничтожения.

ОЧЕРК ЖИЗНИ И ТВОРЧЕСТВА

По слухам, пиво Duff — источник вдохновения Гомера Симпсона — названо так именно в честь Маккагана. 13 лет один из отцов-основателей Guns N' Roses насиловал свою печень, выпивая в свои лучшие годы до 4 л водки в день. По его же собственному признанию, Дафф и не надеялся дожить до 30, и был сильно удивлен, когда удалось преодолеть эту отметку.

Группа стремительно распадалась, то же самое делала и поджелудочная железа Даффа, которая в конце концов фактически переварила сама себя. Он обнаружил себя уже в госпитале, в одну руку ему непрерывно кололи морфий, в другую — литий, чтобы сдержать острые спазмы, вызванные алкогольной абстиненцией. "Для парней типа меня, которые однажды решили, что им все по барабану и море по колено, тут-то и начинается полная жопа", — вспоминает Дафф.

УЩЕРБ...

Маккаган употреблял более 50 единиц алкоголя в неделю (1 единица = 10 мл чистого спирта), что с медицинской точки зрения позволяет классифицировать его как алкоголика. Он рисковал заработать малокровие, желтуху, цирроз печени, поражение сердца, легких и рак ротовой полости. Но именно панкреатит чуть было не угробил его в 1994-м.

...И СПОСОБЫ ЕГО УСТРАНЕНИЯ

"Героин — очень опасный наркотик, но по своему прямому воздействию на внутренние органы он и рядом не стоял с алкоголем, — уверена Линда Харрис, директор отделения наркологии Королевского колледжа терапевтов (сразу видно, барышня не любит преуменьшений). — Первым делом нужно справиться с абстиненцией. Делать это "насухую" не рекомендуется: если ты просто перестанешь пить, то все неврологические процессы будут ввергнуты в пучину хаоса, что вызовет гиперстимуляцию организма, за которой последуют тремор, тошнота и в крайних случаях конвульсии. Именно поэтому мы даем пациентам успокоительные препараты, чтобы помочь в начальный период отказа от алкоголя. Каждый алкозависимый человек знает, что абстинентный синдром — штука очень неприятная и что самый простой способ его избежать — продолжить пить. Пациенты мне часто говорят: "Такая уж моя натура. Я легко попадаю в зависимость". Но поведение можно изменить, и есть целый набор способов помочь человеку в этом".

КАЖДЫЙ АЛКОЗАВИСИМЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗНАЕТ, ЧТО АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ — ШТУКА ОЧЕНЬ НЕПРИЯТНАЯ И ЧТО САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ ЕГО ИЗБЕЖАТЬ — ПРОДОЛЖИТЬ ПИТЬ

Например, важно выработать новые привычки. Спустя всего несколько недель после выхода из госпиталя Маккаган уже рассекал на горном велосипеде. Покинув Guns N' Roses в 1998-м, он поступил в финансовый колледж и сейчас ведет постоянную бизнес-колонку для журнала Playboy под названием "Даффономика". Он признался, что иногда еще чувствует боль в животе и, хотя уже давно не пьет, вплоть до 2005 года боролся с пристрастием к лекарственным препаратам.

Доктор Харрис лишний раз подчеркивает преимущества тренировок и здоровой диеты: "Все это помогает свести на нет тот ущерб, который алкоголь мог нанести организму". И вдобавок рекомендует для детоксикации препараты на основе растения гинкго. Да, тебе придется надолго, если не навсегда облегчить жизнь своей печени: легкая еда, время от времени — пара лимонов, в которых содержится растворенная соляная кислота, необходимая для усвоения белков. Но такая жизнь состоит не только из графиков и необходимости рано отправляться спать: Дафф и сейчас задает жару, но уже трезвый. Он воссоединился со Слэшем в проекте Velvet Revolver, у него есть собственная группа Loaded. А вот назад пути нет. "У меня снова период активной жизни. Я все еще здесь, хотя по логике вещей уже не должен быть, — говорит он. — Я побывал на темной стороне, и там совсем не интересно. Оно того не стоит". ■

Быстрая дорога в дюнах

ФРАНЦУЗСКИЙ КОРРЕСПОНДЕНТ МН ПОЛЬ МУЛГА УШЕЛ В ПУСТЫНЮ. НО НЕ ЗАТЕМ, ЧТОБЫ МЕДИТИРОВАТЬ, А ЧТОБЫ УКРОТИТЬ ЖЕЛЕЗНОГО ЗВЕРЯ И ПРЕОДОЛЕТЬ НА НЕМ БОЛЕЕ 1000 КМ.

Климат
МН прошел дистанцию весной. Температура варьировалась от 7 до 27°С.

Очень похоже, что я на Марсе. Красные дюны, неземной закат… Но орда местных жителей, которые кричат что-то на туземном инглише, доказывает, что мы на Земле, в шести часах езды к юго-востоку от Марракеша.

И хотя очень тянет остаться и в полной мере насладиться гостеприимством жителей пустыни, наша цель лежит далеко впереди. До наступления ночи и прежде, чем черные барханы сольются с черным небом, нам нужно преодолеть приличное расстояние. Наша бравая команда, восемь парней на квадроциклах, осторожно трогается с места, чтобы никого не задеть, а затем набирает скорость, оставляя позади себя клубы пыли. Пот заливает глаза: уже ранний вечер, но в шлеме еще слишком жарко.

Вокруг география эпических масштабов. Атласские горы поистине необъятны — это самая большая и впечатляющая горная гряда Северной Африки, которая тянется наискось через все Марокко — от его северной границы с Алжиром вплоть до атлантического побережья. И вот я здесь, на первом отрезке пути общей длиной 1194 км, направляюсь к тому самому побережью Атлантики, к пляжам Агадира.

Расклад

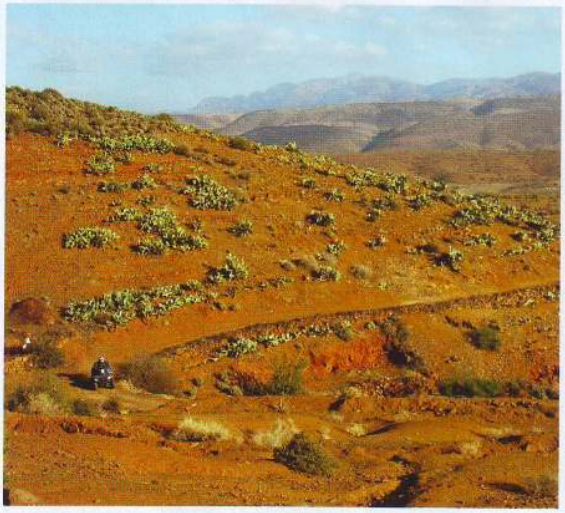
Перелет Москва–Марракеш–Москва (самый дешевый вариант с двумя пересадками) – от 33 000 руб.

ЧТО 1194 км по Атласским горам и Сахаре на квадроцикле.
ГДЕ Из оживленного Марракеша до прекрасного курорта Агадир на атлантическом побережье Марокко.
ЗАЧЕМ За дикой природой, высокой скоростью и берберскими угощениями.
КОГДА Самое благоприятное время года – с сентября по ноябрь и с февраля по апрель.

Безопасность
Защитная экипировка необходима: это шлем, маска, очки, перчатки и куртка на случай холодного вечера.

Высота
Огромные дюны постоянно смещаются под натиском ветра и порой достигают высоты 300 м.

Квадролихорадка
Поль выжимает из квадроцикла все что можно, а это как-никак 90 км/ч.



Мы начали свое пятидневное путешествие в Тичке, что в нескольких километрах к востоку от Марракеша. Само собой, этому предшествовал основательный инструктаж в исполнении организатора нашей поездки Филиппа и гида Али. Они рассказали, что мы пересечем несколько климатических зон, проедемся по долинам Атласских гор и спустимся к побережью Атлантики. На нашем пути будут высокие перевалы, открытые равнины, бесконечные дюны и зеленые оазисы. Спустя шесть часов после старта я начинаю понимать, что вся эта затея, изначально преподнесенная как "развлекуха на колесах в обрамлении удивительных ландшафтов Северной Африки", потребует от меня гораздо большего, чем просто готовность покататься.

— Это чистой воды спорт, — уверял меня Филипп, выдавая снаряжение: перчатки, ботинки, теплую куртку, ветровку, шлем и защитную маску. — Отличное испытание для всего тела, тренировка рефлексов, концентрации.

И, надо сказать, теперь его слова наполняются все большим смыслом. "Отличное" испытание не в том смысле, что "увлекательное", а в том, что "физически тяжелое".

"ОТЛИЧНОЕ" ИСПЫТАНИЕ НЕ В ТОМ СМЫСЛЕ, ЧТО "УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ", А В ТОМ, ЧТО "ФИЗИЧЕСКИ ТЯЖЕЛОЕ"

Квадроциклы вовсе не столь дружелюбны, как кажется со стороны. Это совсем не автомобиль, но и не совсем мотоцикл. Это странный и на удивление прыткий гибрид того и другого. А значит, учиться управлять им придется практически с нуля.

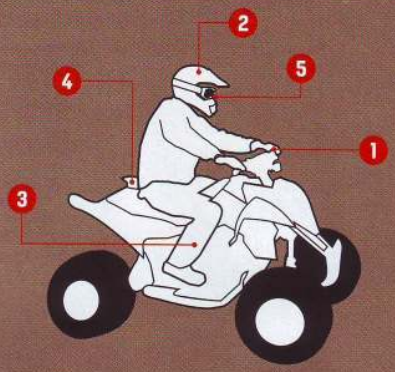
Али сказал мне, что "езда на квадроцикле по технике очень похожа на верховую езду". Оказалось, когда-то он был жокеем:

— Представь, что руль — это поводья: управляй им аккуратно, и он поедет туда, куда тебе нужно. Крепко сжимай седло ногами — так ты сможешь передать задним колесам требуемое направление движения. И газуй, чтобы закончить поворот, — вот и весь трюк.

Я представил. Я очень хорошо себе все представил. Жаль только, что я ни разу в жизни не сидел верхом на лошади.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Британский квадрочемпион Пол Уинроу согласился дать тебе первый урок езды на железном верблюде.



1 Не отрывайся

Старайся всегда сохранять пять точек контакта с квадроциклом: обеими рукам, обеими ногами и, пардон, задницей (или коленями). Ты управляешь всем телом, а не только руками.

2 Успокойся

Спокойствие – ключ к укрощению дикого зверя. Держи колени и руки в локтях слегка согнутыми. Представь, что между перчатками и ручкой руля есть хрупкое печенье, которое нельзя ломать, – это спасет плечи и предплечья от травм.

3 Не высовывайся

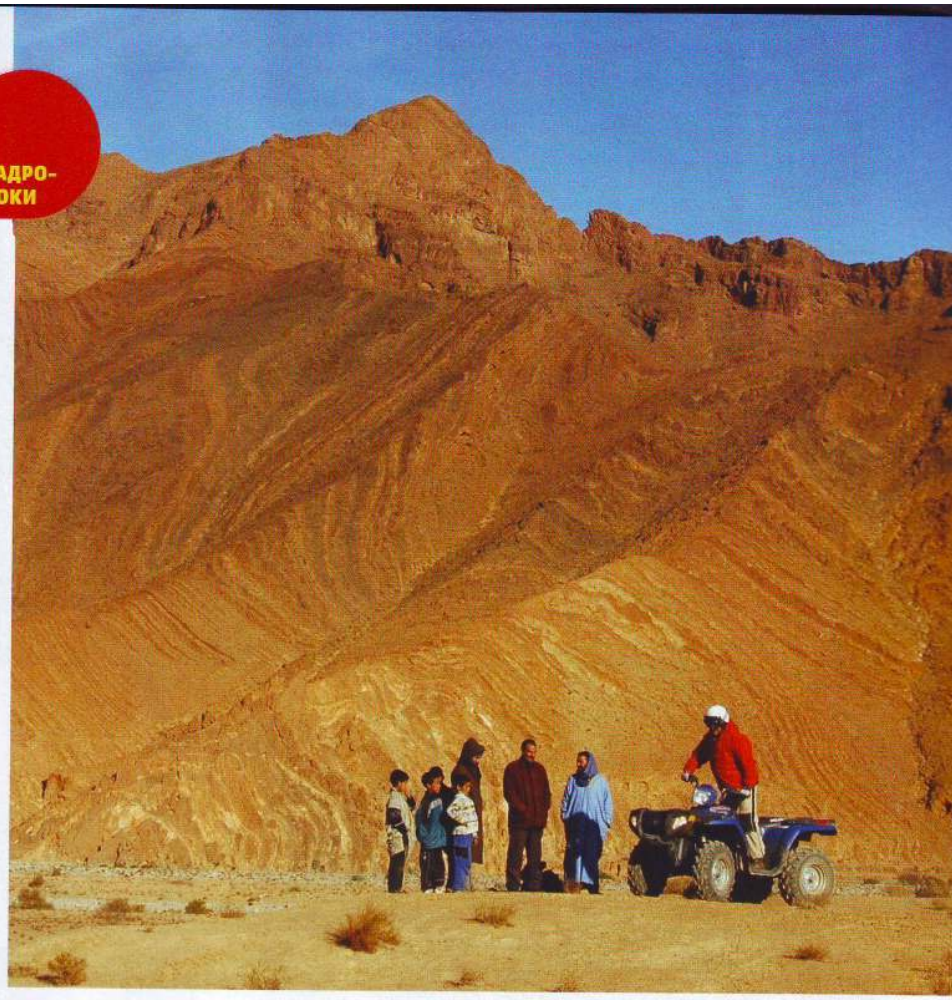
Гонщики, занимающиеся мотокроссом, иногда выставляют ногу на поворотах, чтобы не упасть, но если ты сделаешь это на квадроцикле, то улетишь далеко-далеко. Многие новички пытаются удержать равновесие, отталкиваясь ногой от земли. Это очень плохая идея.

4 Держись пониже

Преврати широкую базу квадроцикла в преимущество. Не поднимай задницу. Чем ниже ты присядешь, тем ниже будет центр тяжести и тем лучше ты будешь контролировать повороты.

5 Следи за дорогой

Будь внимателен на трассе, так как любое изменение на ней может легко выбить тебя из седла. Езжай медленнее, поворачивай руль короткими движениями и смотри вперед.



Караван идет

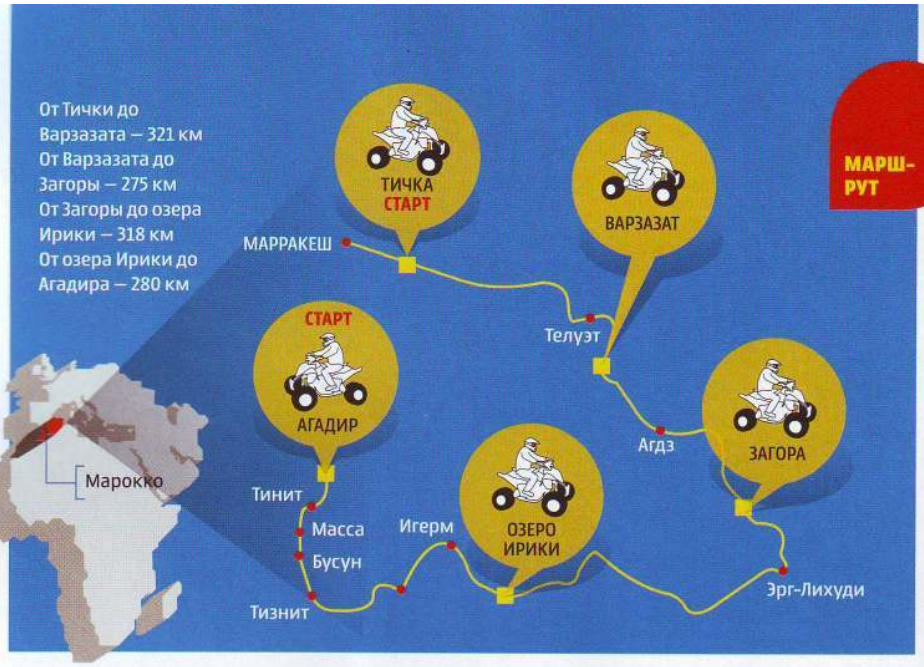
Мы едем на наших "железных верблюдах" по каньонам, каменистым равнинам, руинам старых городов — и никто, кроме нас, не нарушает тишины этой пустыни. Я совсем было потерялся в этой тишине, но мы достигли Телуэта — и снова окружены толпой любопытной молодежи.

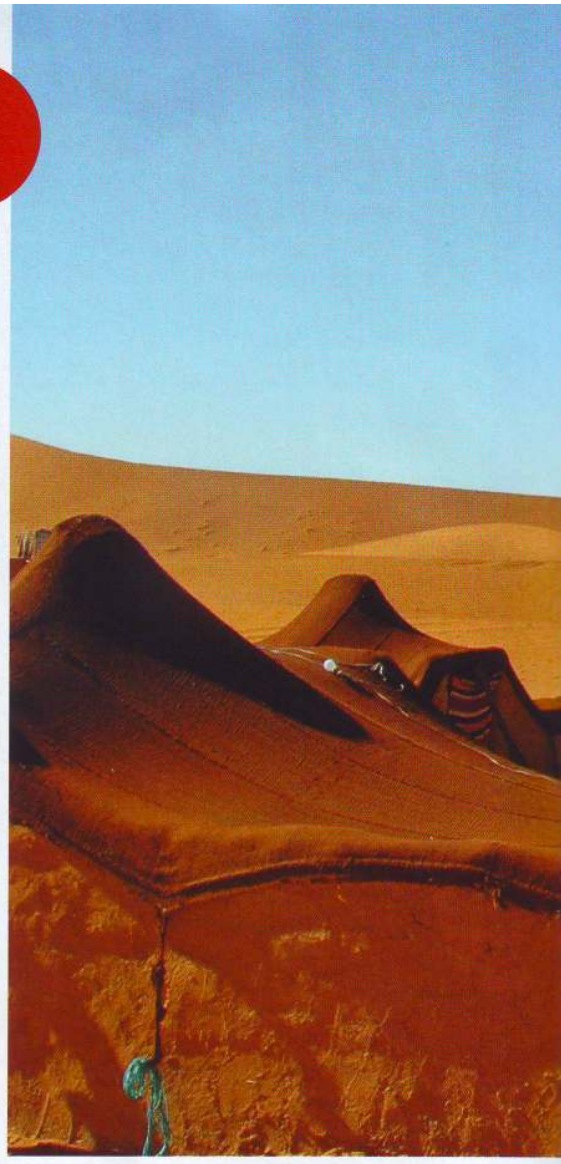
Под конец первого дня я чувствую себя разбитым. Но воспоминания о 300 км пути по золотистым просторам завораживают. И хотя дюны под напором ветра Сахары еще миллиард раз изменят свои очертания, в моей памяти они останутся неизменными навсегда.

Я слезаю со своей машины и вот тут-то понимаю, как мог себя чувствовать греческий титан Атлант (другое его имя — как у здешних гор, Атлас): мои руки ноют так, будто весь день небосвод держался только на них.

Утром мы встаем сразу после восхода и направляемся к следующему пункту назначения — Варзазату. Филипп совсем не шутил насчет рефлексов и концентрации: местность постоянно радикально меняется — то это камни, то чуть ли не жидкие дюны, — и реагировать надо мгновенно. Для меня езда по песку сложнее всего, это как смесь катания на серфе на рваной волне и на сноуборде по глубокому снегу. Поверхность устойчивая и в то же время подвижная, и управлять квадроциклом нужно очень внимательно. Недостаточно газа — и ты начинаешь заваливаться назад. Но зато карабканье на очередную дюну и последующий спуск с нее по восторгу сравнимы разве что с американскими горками.

Дорога из Варзазата на юго-восток, через долину реки Дра (отрезок плодородной земли длиной 100 км вдоль пустыни), к городку-оазису Загора буквально вышибает из седла своей красотой. Колеса железных верблюдов вгрызаются в узкую колею дороги, что стелется вдоль долины, а я молча проклинаю себя за то, что не взял видеокамеру: здесь такие пейзажи, такие сады, что если рассказать, то ведь не поверят, пока сами не увидят.





Выше, Быстрее

На третий день мы выезжаем из Загоры прямо на юг и постепенно отклоняемся на запад, по направлению к дюнам Чигага. Почти все мы чувствуем себя в седле гораздо увереннее и начинаем выполнять кое-какие трюки, а иногда даже перепрыгиваем небольшие препятствия. Управление машиной (которая, к слову, весит около трех центнеров) стало интуитивным, и мне больше не приходится задумываться о том, что в данный момент нужно делать с собственным телом.

Дюны, цвет которых меняется от оранжевого до мерцающе-красного и в итоге розового, огромны, что и делает езду по ним настоящим развлечением. Атакуя, я учусь набирать скорость, привстаю в седле и переношу свой вес вперед. И наоборот — отклоняюсь всей массой назад, когда спускаюсь с дюны вниз. Али говорит, чтобы я держал руки максимально расслабленными (как ноги в лыжных дисциплинах), это поможет быстро и чутко реагировать на любые перемены под колесами.

В предпоследний день мы пересекаем огромное высохшее озеро Ирики. Прямой участок длиной 50 км позволяет буквально отпустить поводья и дать нашим железным монстрам разогнаться до 90 км/ч. Как отряд механизированной кавалерии, мы несемся сквозь заросли кактусов, подскакивая на кочках.

АЛИ ГОВОРИТ, ЧТОБЫ Я ДЕРЖАЛ РУКИ МАКСИМАЛЬНО РАССЛАБЛЕННЫМИ, ЭТО ПОМОЖЕТ БЫСТРО И ЧУТКО РЕАГИРОВАТЬ НА ЛЮБЫЕ ПЕРЕМЕНЫ ПОД КОЛЕСАМИ

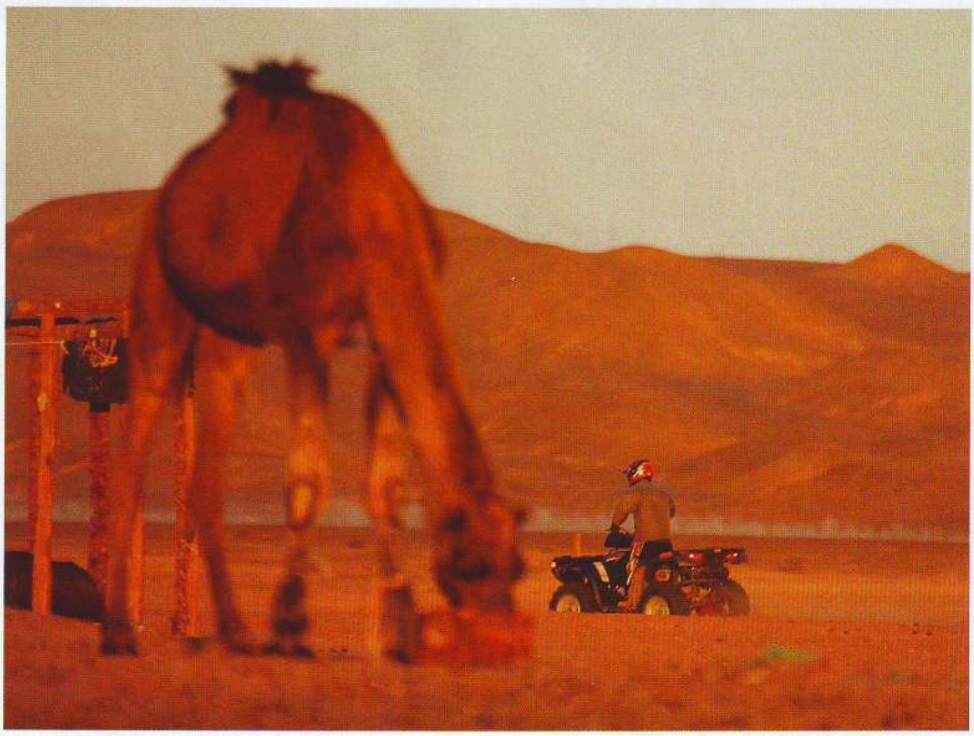
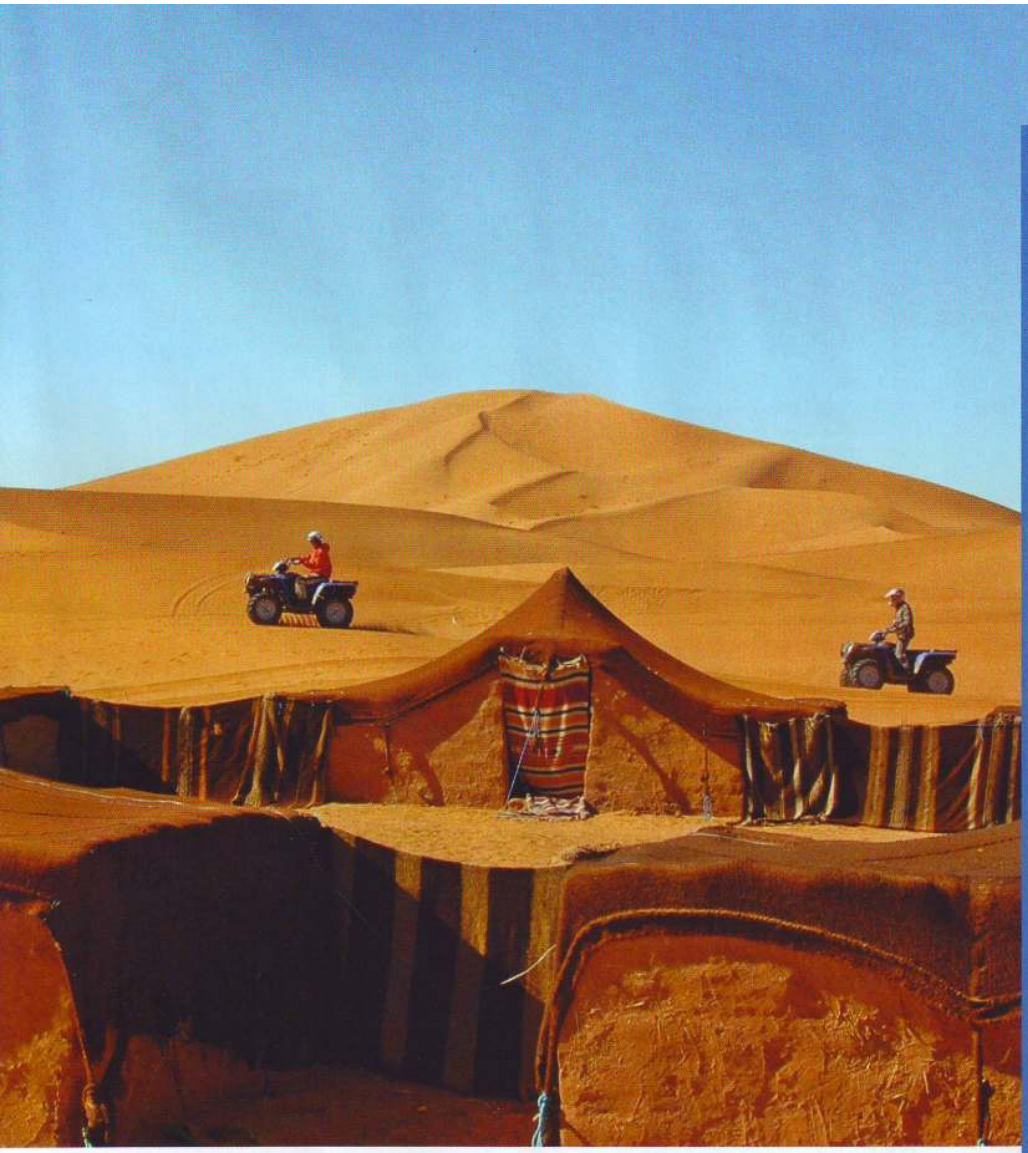


ФОТО: PAUL MOLGA, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., ИЛЛЮСТРАЦИИ: ROB MILTON



Каждый раз, когда мы проезжаем мимо деревни, стайки местных детишек радостно кидаются в нашу сторону. Народ повзрослее с гордостью смотрит на нас — они думают, что стали свидетелями больших соревнований. Филипп, сам местный житель, поясняет:

— Эти люди почитают за честь тот факт, что мы проезжаем их землю.

Вечером, опять ужасно уставшие, но также ужасно довольные, мы вкушаем плоды берберской гостеприимности: пряное мясо, овощи и кускус, а потом долго спим и громко храпим.

Наше путешествие подходит к финишу. Атласские горы остались позади, и теперь над нами возвышается Антиатлас (или, как говорят местные, Джебель-Сагру) — вдоль этого хребта мы и спускаемся к старому аравийскому городку Тизнит. Уже в который раз я убеждаюсь, что за всю красоту этого приключения мне следует благодарить исключительно компактность и проворство наших квадроциклов, которые провели нас такими тропами, куда на большой машине не сунешься. А их полный привод доставил нас туда, где вряд ли окажешься на горном велосипеде или на более привычном мотоцикле.

И вот наконец виден океан — огромный залив Агадир, где идеальной формы волны рождаются и бьются о берег на протяжении многих километров. Самое время скинуть пропитанное потом снаряжение, надеть плавки и взять в руки доску. И тот факт, что мне почему-то крайне неохота делать это даже на солнцепеке у самой воды, скажет тебе все, что надо. Как только ты познакомишься с "железными верблюдами", тебе их ничто не заменит. ■

МАРОККАНСКОЕ КИНО

Главная звезда Варзазата — песок.

1 "Лоуренс Аравийский"

Эффектное сражение в этом знаменитом английском фильме было отснято в окрестностях Варзазата. Турецкую армию изображали марокканские солдаты. И вот результат — семь "Оскаров".

2 "Мумия"

Съемки первой "Мумии" длились 17 недель, и только по их окончании актеры узнали, что на них даже была оформлена страховка от киднеппинга. Однако это не помешало им через два года вернуться в город для съемок сиквела.

3 "Гладиатор"

Ридли Скотт снимал свой эпос про мечи и сандалии рядом с Варзазатом в течение трех недель. В какой-то момент буря унесла декорации, так что пришлось отстраивать все заново. Но Скотт не пожалел — картина получила пять "Оскаров".

4 "Царство небесное"

Ридли Скотт вернулся в Варзазат в 2005-м для съемок фильма о крестоносцах. В пустыне прямо за городом была выстроена деревянная копия древнего Иерусалима, что немало взбудоражило местных мусульман.

10 В ДЕСЯТКУ

Век прожить — не жир порастрясти. Советами диетолога и инструкциями фитнес-тренера здесь, увы, не обойдешься. Изрядно поломав головы и едва не сорвав сдачу номера, мы составили-таки список из 10 непреложных законов, следовать которым стоит — уверены! — каждому здоровому мужчине. Хотя бы потому, что доказаны они действиями весьма выдающихся персонажей.

Выдержки из биографий девяти человек и одного медведя

1 МЕНЯЙСЯ, КОГДА ЭТО НЕОБХОДИМО

ПРИМЕР:

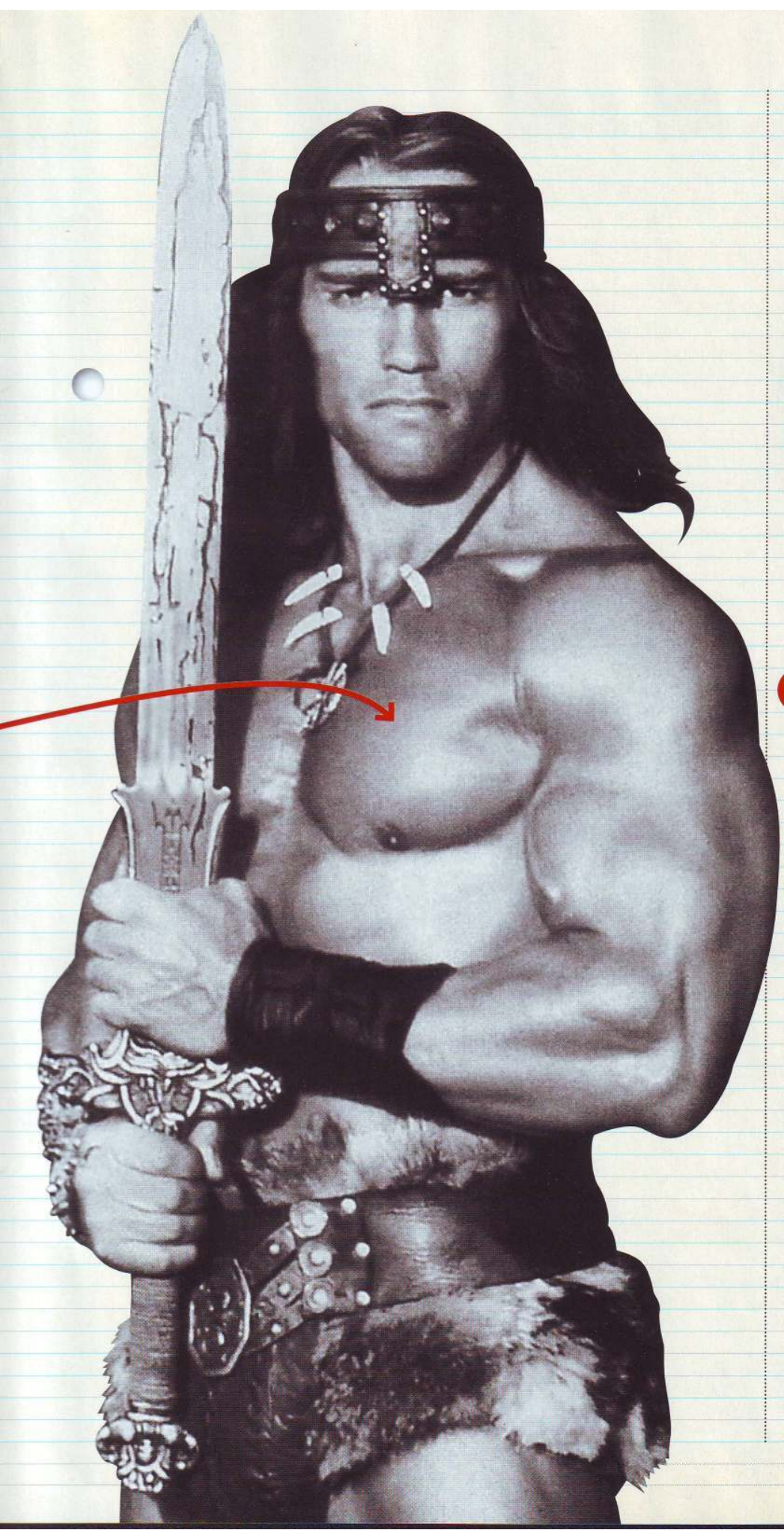
Арнольд Шварценеггер

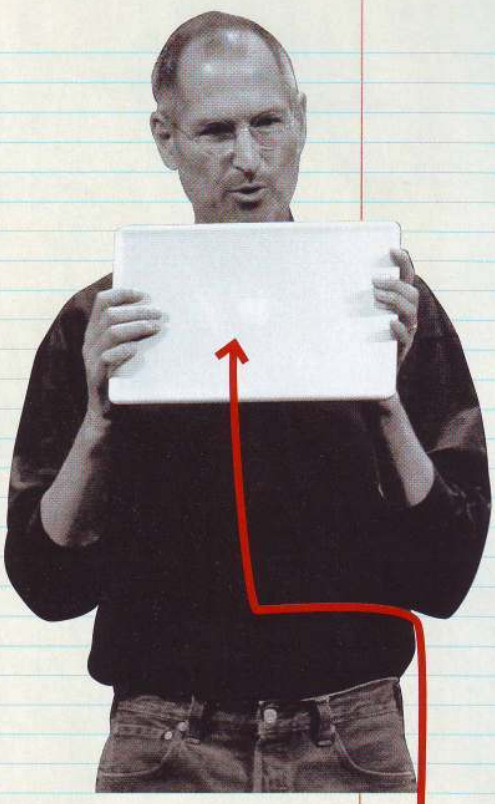
Простой парень из австрийской глубинки сменил за свою жизнь массу занятий. И во всех, что удивительно, преуспел. Арни был культуристом, фитнес-тренером, актером и по сей день является политиком и бизнесменом.

Начав заниматься бодибилдингом в 1961-м, уже в 1967-м он становится "мистером Вселенная". Секрет успеха, разумеется, в напряженных занятиях — даже на службе в армии Шварц прятал в танке самодельную штангу. Наш герой побеждал на конкурсах до 1980 года, но довольно рано понял, что на одном культуризме до конца жизни не продержится. В 1970-м выходит первый фильм с его участием, "Геркулес в Нью-Йорке". Коллеги по новому ремеслу издевались над ним, разумеется, как только могли. Робин Уильямс шутил: "Меньше слов, чем Шварценеггер, в кино сказала только овчарка Лесси" *(герой популярного телесериала. — МН)*. Австрияк не унывал: брал уроки актерского мастерства, пытался исправить акцент и не уставал продавать режиссерам главные свои достоинства — гору мышц и квадратную челюсть.

Но стареющий герой боевиков — это уже смешно (см. фильм "Рэмбо-4"). Так что в 2003-м мы видим нового Шварценеггера — теперь уже губернатора Калифорнии, вполне успешного, судя по переизбранию в 2006-м. Его полномочия истекают в 2011-м — что будет дальше?

твой ход: вспомни, сколько ты работаешь в нынешней должности. Если больше семи лет, психологи рекомендуют искать новую работу — в нынешней роли ты уже перегорел и ничего хорошего не сделаешь.





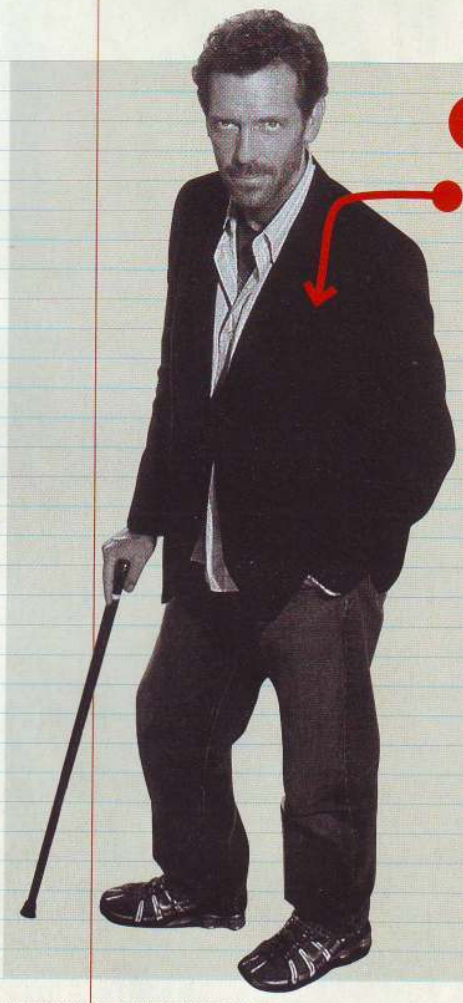
2 НЕ ПАРЬСЯ, ЧТО О ТЕБЕ СКАЖУТ ДРУГИЕ

ПРИМЕР:

Стив Джобс

Основатель компьютерной империи Apple, гуру и сисадминов, и модников, всегда плевал на мнение окружающих. В молодости Стив увлекался дзен-буддизмом, соблюдал фруктовую диету, не обременял себя посещением душа, а стресс в конце дня предпочитал снимать оригинальным образом: засовывая ноги в унитаз и смывая воду. Когда директора больших компаний, к которым Джобс бесцеремонно врывался в кабинеты, предлагая сотрудничество, указывали ему на дверь, тот объявлял, что не сдвинется с места, покуда не получит свое. Он не платил по счетам, чтобы сберечь капитал начинающей фирмы. За такое поведение его поначалу вытолкали из собственной компании, но за это же и взяли обратно — уже осиянного славой. В знак ненависти к порядкам Джобс никогда не носит костюмы, а на его машине, которую он всегда норовит поставить на парковку для инвалидов, вместо номера красуется штрихкод.

твой ход: откажись от галстука. Сжимая шеи офисных работников, он заставляет их включать кондиционеры на более мощный режим, увеличивая расход электричества и нанося дополнительный вред окружающей среде.



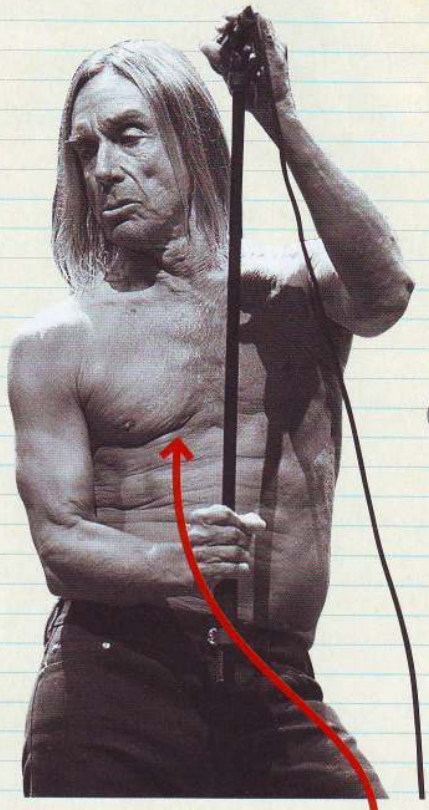
3 НЕ БУДЬ ЛЕГКОВЕРЕН

ПРИМЕР:

Грегори Хаус

Хромоногий врач с пронзительным взглядом синих глаз прочно завоевал сердца женской аудитории, имеющей, как известно, слабость к негодяям. "Этот подонок — твой спаситель", — говорит в одной из серий "Доктора Хауса" своему исцелившемуся ребенку счастливая мамаша. Столь своеобразная благодарность не вызывает на вечно небритом лице гениального диагноста ничего, кроме кривой усмешки. "Все врут" — любимая фраза Хауса. Его доверием пользуются лишь истории болезней, поэтому лично с пациентами он встречаться брезгует: они кричат, плачут, плохо пахнут и, разумеется, лгут.

твой ход: следи, как разговаривает твой собеседник. Слишком много деталей в описании, неправильно построенные предложения, запаздывающая за словами мимика (сначала сказал, потом улыбнулся), отсутствие жестикуляции — все это возможные признаки вранья.



5 ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИСЬ

ПРИМЕР:

Игги Поп

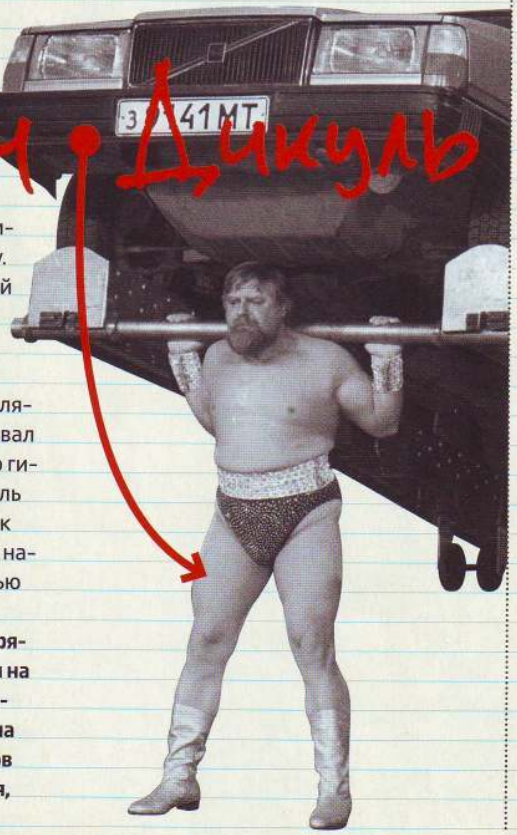
Во времена всеобщей любви, цветов и марихуаны Игги Поп признавал только марихуану. Равно как и все прочие наркотики. Закинувшись всем, чем можно, он выпрыгивал на сцену, резал стеклами тело, прыгал в зал и орал под монотонный гул. Потом это назвали панк-роком. В начале 70-х Игги плотно сидел на героине, с которого, не мудрствуя лукаво, в середине 70-х снялся кокаином и бухлом, а в 77-м, измотав себя, попал в психушку. Впрочем, окончательно его вылечила лишь собственная блевота. Когда Игги увидел, что она зеленая от желчи, он испугался. И плавно, но окончательно подвязал к середине 80-х. Теперь, в 62 года, выглядит получше многих, годящихся ему в сыновья и даже внуки.

твой ход: загляни в паспорт. Если тебе уже больше 30, плавно завязывай с молодежными загулами, да и сигареты оставь. На четвертом десятке организм уже не обладает той удивительной способностью к восстановлению, что радовала тебя в студенческие годы.

4 НЕ ОТЧАИВАЙСЯ

ПРИМЕР:

Валентин Дикуль



В 15 лет воздушный гимнаст Валентин Дикуль упал из-под купола цирка на арену. Перелом позвоночника, приговор врачей — на всю жизнь в инвалидном кресле. Вместо того чтобы предаться отчаянию, Дикуль начал отчаянно упражняться. Днем он вел цирковую студию, сидя в коляске, а вечером до изнеможения прокачивал мышцы спины. Дальнейшая судьба этого гиганта духа и тела известна многим: Дикуль не только стал ходить, но вернулся в цирк в роли жонглирующего гирями силача и начал ставить на ноги инвалидов с помощью собственной системы.

твой ход: сидя в рабочем кресле, выпрями спину, положи вытянутые вперед руки на стол и постарайся максимально свести лопатки и задержаться в таком положении на несколько секунд. Выполни 10-15 повторов и повтори раза три в течение рабочего дня, чтобы укрепить позвоночник.

6 ЗАНИМАЙСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

ПРИМЕР:

Виталий Гинзбург

Зимой 1942 года молодой физик вместе с другими учеными был эвакуирован в Казань, где вместо научной работы рыл окопы и таскал бревна. Но вечером, в промерзлом бараке, пока другие падали без сил на нары, он работал над теориями сверхпроводимости и сверхтекучести. В 2003 году Гинзбург награжден Нобелевской премией. Выступая с нобелевской речью, лауреат заявил, что именно холода той военной зимы ("в комнате была такая температура, что замерзала вода в ведре") заставили его заинтересоваться физикой низких температур. До сих пор трудится в Физическом институте им. Лебедева РАН, на вопрос: "Какое у вас хобби?" – отвечает: "Наука. И футбол".

твой ход: почитай школьный учебник по физике. Занятия точными науками – один из лучших способов профилактики старческого слабоумия.

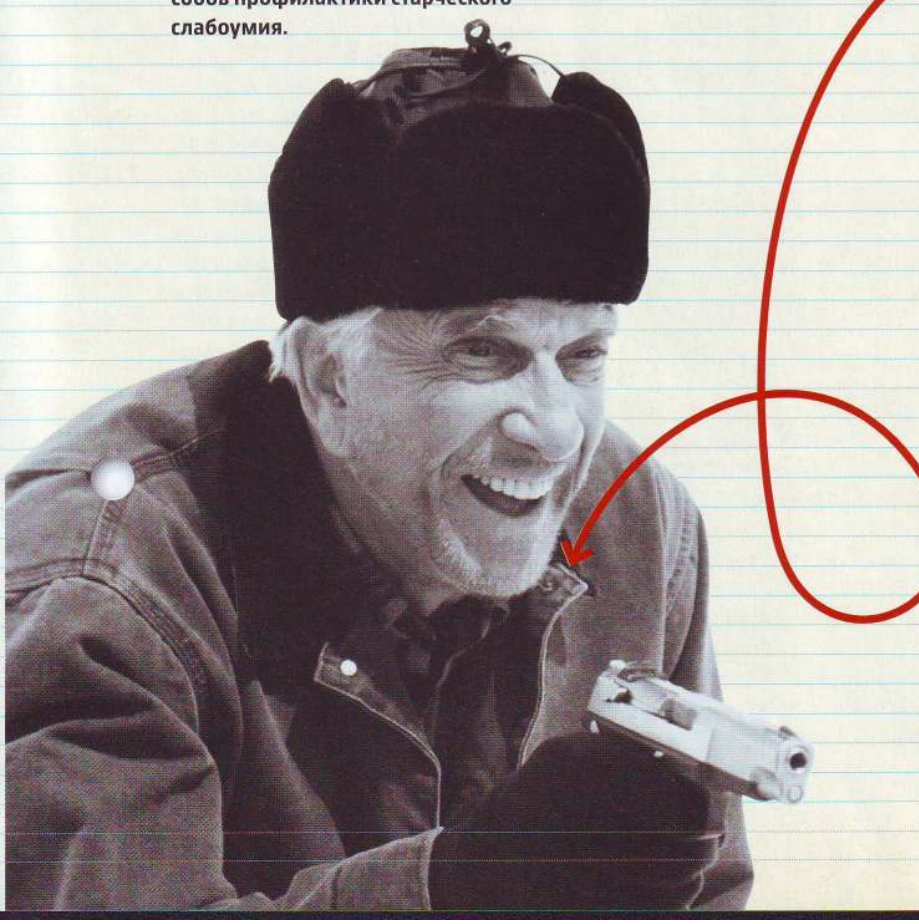
7 ОТНОСИСЬ К СЕБЕ С ЮМОРОМ

ПРИМЕР:

Лесли Нильсен

Актер 25 лет истошно старался стать серьезным – играл мужественных полицейских и крутых парней в криминальных и фантастических фильмах – без малейшего намека на успех. Пока наконец в 54 года не обнаружил, что он – седой дядька и ведет себя ужасно смешно. Тут-то его и прорвало. Один за другим под одобрительный хохоток публики стали выходить картины, в которых его персонажи – дурковатые деды – теряли на ходу штаны, поскальзывались и валились в мусорные кучи. "Аэроплан", "Голый пистолет", "Дракула: мертвый, но довольный", "Очень страшное кино" – образ попукивающего кретина понравился всем. "Не отказывайте себе в удовольствии просто тупо поржать", – советует Лесли снобствующим эстетам и сам же ему с охотой следует.

твой ход: немедленно посмотри фильм с Нильсеном. Просмотр комедий раз в два дня в 1,5 раза улучшает кровообращение.



реклама

© 2009 The Gillette Company.

МГНОВЕННОЕ УВЛАЖНЕНИЕ ТВОЕЙ КОЖИ

600 МИЛЛИОНОВ МУЖЧИН ВДОХНОВИЛИ НАС ДЛЯ ОДНОГО ЛИЦА – ТВОЕГО

Заверши бритье с новым бальзамом Gillette Series, который поможет коже выглядеть здоровой и увлажненной.

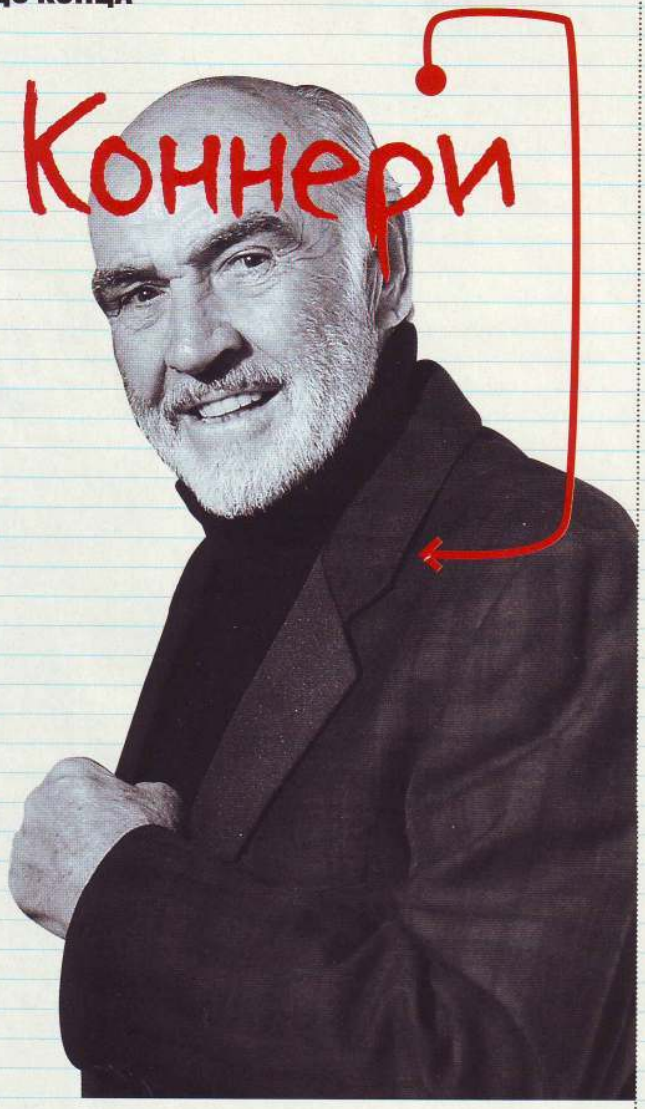
- Успокаивает кожу после бритья.
- Помогает коже сохранять естественную увлажненность.
- Подходит для ежедневного использования даже при чувствительной коже.

Gillette
Лучше для мужчины нет™

8 БУДЬ ТВЕРДЫМ ДО КОНЦА

ПРИМЕР:

Шон Коннери



В 60 лет шотландский актер был назван журналом People самым сексуальным мужчиной столетия. На вопрос: "В чем тут секрет?" — он уклончиво отвечает: "В разнообразии". Но дело точно не в сексуальном разнообразии — Коннери уже 30 лет женат и ни в каких порочащих честь связях замечен не был. А вот в увлечении фитнесом — был. Свою кинематографическую карьеру — как и Шварценеггер — Коннери начал с физкультуры. В 1953 он получил бронзовую медаль на конкурсе "Мистер Вселенная".

ТВОЙ ХОД: посети секцию йоги в твоем спортклубе. Йога укрепляет суставы, что позволяет оставаться подвижным и гибким до глубокой старости.

9 БУДЬ РЕШИТЕЛЬНЫМ

конкурс "Награждаем за подвиги". Цель — выявить самого мужественного мужика в России. Компетентное жюри проанализировало поток заявок на конкурс и выбрало победителя — Оксану Генсур из Москвы. Учитесь, мужики.

Ночь на 2 января, тишина и покой. Тут с грохотом врезающейся в стену электрички разрывает водопроводную трубу, от хлынувшей на пол воды коротит электричество. В результате муж Оксаны лежит в луже воды, а по нему бегают молнии. Без криков, причитаний и звонков в скорую и милицию Оксана быстро вспоминает начальный курс физики, из тряпок и досок прокладывает дорогу к мужу, заставляет его вцепиться в найденный на балконе старый плинтус и волоком вытаскивает из лужи.

ТВОЙ ХОД: сыграй в компьютерную игру типа стрелялки — такие игры развивают реакцию, говорят британские врачи.

10 БУДЬ ДОВОЛЕН СОБОЙ

ПРИМЕР:

Винни-Пух

Жизнерадостный медведь прекрасно знает свои недостатки — опилки в голове, чрезмерное пристрастие к меду и лишний вес — но не прекращает радоваться жизни, сочиняет бодрые шумелки ("Хорошо быть медведем, ура!") и выдает философские перлы, выдерживающие самую строгую критику:

"Нужно делать так, как нужно. А как не нужно — делать не нужно".

"Не то чтобы я умел думать, ты знаешь, но иногда это на меня находит".

"Мысль, которая казалась вам очень дельной, пока была у вас в голове, оказывается совсем не такой, когда выходит наружу и на нее смотрят окружающие".

ЧТО СДЕЛАТЬ ТЕБЕ: петь шумелки и ворчалки, как Винни (желательно, конечно, в ванной, чтоб никто не слышал). Пение прекрасно лечит стресс и снижает риск проблем с сердцем и сосудами. ■

ФОТО: EAST-NEWS, RUSSIAN LOOK, AP, VOSTOCK-PHOTO, TASS-PHOTO

Между этим светом и тем

У этого человека есть смертельный враг — Солнце. Он не может пойти на пляж или просто посидеть днем под открытым небом. Каждый луч грозит ему раком кожи. Так почему же он называет себя счастливчиком?

ТЕКСТ: ОЛИВЕР БРАУДИ

Я пытаюсь понять, какого бога разгневал Зак Оркатт

Может, он соблазнил какую-нибудь возлюбленную Зевса? Или бросил одного из священных оленей Артемиды умирать на обочине шоссе? Лишь такая большая ошибка могла бы объяснить его покалеченную судьбу.

— Это ведь нечестно, — говорю я.

— Да, — соглашается он. — Нечестно.

Мы сидим в глубине пиццерии, подальше от окон. Небо затянуто облаками, но солнце все равно где-то там. В некотором смысле ясные солнечные дни предпочтительнее: тогда он по крайней мере знает, где опасность и куда бежать. Тенты, тенистые аллеи, подземные парковки — его лучшие друзья.

Для Зака даже минимальное пребывание на солнце может стать фатальным, и он должен все время быть бдительным. В возрасте пяти лет ему поставили диагноз Xeroderma Pigmentosum (пигментная ксеродерма), сокращенно XP, очень редкое генетическое нарушение, которое сделало его в тысячу раз более подверженным раку кожи и прочим новообразованиям, чем мы. Те, у кого XP, не живут долго. Первую опухоль им удаляют уже в возрасте до 10 лет, и, как правило, это лишь одна из сотни последующих операций. Поход за газетой требует самого сильного крема от солнца, полностью закрытой одежды, очков с защитой от ультрафиолета и головного убора размером с сомбреро. И даже если им удается обхитрить солнце, от 20 до 30% носителей XP страдают серьезными неврологическими расстройствами.

Самое ужасное — осознавать, насколько редким заболеванием наградила тебя судьба. Шанс столкнуться с ним — буквально один на миллион. Под впечатлением от этого можно прожить всю жизнь, пялясь на гигантский средний палец, который показала тебе Вселенная. Многие так и делают. Многие сдаются. И в чем-то они правы: легко ли бороться, если даже веселый пикник для тебя — что-то вроде электрического стула?

Так почему же Зак не стал унылым нытиком? Как получилось, что ему 31 год, у него есть любимая работа, на которую он ходит шесть дней в неделю, и планы обзавестись семьей? За ответом на этот вопрос я приехал в Сиэтл.

Мы все сталкиваемся с препятствиями: сокращение з/п, сложные отношения, хроническая нехватка новых идей… Но враг Зака весит 2 миллиарда миллиардов миллиардов тонн и изрыгает огонь. И Земля крутится вокруг него.

Чтобы справиться с таким раскладом, нужно больше, чем просто здравомыслие.

Даже в эту пиццерию мы попали с трудом. На углу 6-й и 106-й улиц Бельвью, городка под Сиэтлом, солнце пробивается через облака, отражается от автомобилей. Говорят, бушмены Калахари слышат, как оно шипит на песке. Пока Зак стоит рядом со мной, съеживаясь под его лучами, мне кажется, что и я тоже слышу.

Проблема невелика: нам нужно перейти улицу. Мы не застряли бы так, если бы в последнюю минуту я не изменил место нашей встречи: предыдущее заведение оказалось шумным, но туда Зак мог попасть прямо с закрытой парковки. Теперь между нами и нашей пиццей — улица и красный светофор. Я начинаю думать, что Заку, наверное, безопаснее перебежать дорогу, чем стоять и ждать зеленого сигнала для пешеходов.

Если вам любопытно, то Зак совсем не похож на альбиноса. Он выглядит как обычный парень. Высок, худощав

и полон нервной энергии. Удерживать его на одном месте разговорами — непростая задача: он ерзает на стуле, расстегивает и застегивает браслет часов, его глаза бегают. Если присмотреться, в его левом можно заметить опухоль, которая нарастает на радужную оболочку. Она доброкачественная, но он должен ее удалить, пока она не разрослась до зрачка. Глаза особенно восприимчивы к солнечному свету. Их не намажешь защитным кремом.

У Зака 8 пар солнечных очков. Стену в его спальне украшает коллекция из 23 головных уборов. 27 лет назад, когда был поставлен диагноз, врач сообщил его родителям две вещи. Первая: самые безопасные города США для их сына в смысле интенсивности ультрафиолетового излучения — Сиэтл и Детройт. И вторая: Зак может не дожить до 14 лет. Родители сразу же перебрались из Висконсина в Сиэтл и передали слова доктора Заку.

Так он с ними и живет с тех пор. Родители хотели напугать Зака, чтобы убить основной инстинкт маленького мальчика — выбежать поиграть на солнышке. Но в уме ребенка послание приобрело другой смысл: ни на что особо не надейся.

Мы все регулярно получаем послания из серии "чего ждать и не ждать от жизни" — от доктора или, может, от безмозглой директрисы в школе, которая уверена, что хулиганов непременно ждет колония для малолетних. Или это стандарты, заданные предками (у родителей никогда не было роллс-ройса, они не объездили весь мир и не рисковали всем, заключая сделку века, — так с чего ты взял, что это будет у тебя?). И слишком часто жизнь становится мучительной попыткой примириться с фактом, что ты не самый крутой.

"С точки зрения тактики бокс — отличная штука. Не важно, что кто-то больше или сильнее"

Жизнь Зака — образец борьбы с таким посланием. В 12 лет он пошел в поход и обгорел так, что опухшие веки не открывались, а губы, руки и ноги покрылись волдырями. Три дня он отлеживался, не в состоянии повернуть голову и думая об одном: убьет его этот ожог или нет. В старших классах он дважды в день играл в футбол: в перчатках и двойной одежде, со смесью оксида цинка и косметики на лице, никогда не снимая шлема. Пот хлюпал в его бутсах.

А вне улицы была другая история. На боксерском ринге Зак выплескивал все накопившееся на спарринг-партнеров, получая удары и давая сдачи.

— С точки зрения тактики бокс — отличная штука, — говорит Зак. — Не важно, что кто-то больше или сильнее. Здесь нужно уметь использовать пространство ринга и свои силы, понять слабости противника и получить над ним превосходство.

РАК КОЖИ

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно двум-трем миллионам человек ставят диагноз "рак кожи". Еще более 130 000 сталкиваются с наиболее опасной его формой — меланомой. У российских мужчин рак кожи — третий по счету среди самых распространенных онкологических заболеваний (после рака легких и рака желудка), причем в последнее время, с ростом популярности соляриев и заграничных курортов, статистика ухудшается.

ВРЕМЯ ЗАЩИТЫ
Заболеваемость раком кожи наиболее распространена в регионах с высокой инсоляцией (облучением солнечным светом): в Техасе (США) и Австралии. Россия — не то и не другое, но во время отпуска на юге и в июле на даче не стоит подставляться. Достаточно пять раз в жизни обгореть на солнце, чтобы удвоить риск появления меланомы. Главная твоя задача — избегать полуденного солнца (особенно в тропических и субтропических странах) и вообще отдыхать в тени деревьев с 11 до 15 часов. Или активно использовать защитный крем.

ОДЕЖДА — ПЛОХАЯ НАДЕЖДА
Целый день ходить в простой рубашке под палящим солнцем ничем не лучше, чем без крема загорать на пляжах Египта. "Обычная футболка имеет уровень защиты 5, — рассказывает дерматолог Уильям Хеймер. — Это значит, что слишком много УФ-лучей беспрепятственно проходят сквозь нее". Выход — либо не шляться долго под палящим солнцем, либо покупать специальную одежду с солнцезащитными фильтрами (ну это для зануд).

ПЕЙ КОФЕ
В 2007 году ученые Рутгерского университета выяснили, что комбинация кофеина и физических упражнений снижает у мышей риск "немеланомного" рака кожи, вызванного наиболее опасными УФ-В-лучами. "Как оказалось, все это увеличивает способность организма уничтожать клетки, пораженные УФ-В", до того, как те становились опасными.

НЕ ЖАРЬ СЕБЯ
Поход в солярий по меньшей мере утраивает риск эпидермоидного рака и почти удваивает риск базальноклеточного рака кожи. "В солнечном свете содержится много разных лучей, а в солярии — в основном УФ-А, которые тоже играют ключевую роль в развитии рака кожи, — комментирует доктор Аднан Назир, профессор клинической дерматологии Университета Северной Каролины. — 15 минут в солярии равны четырем часам пребывания на июльском солнце".

Но вот когда его друзья шли на пляж, Зак оставался дома. И на пивные или музыкальные фестивали под открытым небом он тоже не мог поехать. И кататься на водных лыжах не мог. И в поход пойти. И на серфинг. Каждый раз он вынужден был говорить "нет". Эти "нет" накапливались и в конце концов превратились в стойкое отрицание отношений. Первое ухаживание за девушкой он позволил себе через несколько лет после окончания школы. Кто же захочет встречаться с парнем, злейший враг которого — погожий солнечный денек?

К тому моменту, когда он нашел такую девушку, он дрейфовал по жизни: жил на переоборудованном складе без окон, работал по ночам барменом. Она была из Австралии, училась на педагогическом. Как-то раз она спросила у него: "Что ты делаешь со своей жизнью? Это все, что ты можешь предложить миру?"

Время шло, девушка оставалась с ним. Ее вопрос тоже.

Дерматолог Сьюзан Ким наблюдает Зака с тех пор, как два года назад он явился к ней с опухолью на запястье. Опухоль была доброкачественной, но, узнав, что у Зака XP, Ким уже не выпускала его из виду. Не каждый день удается встретить человека со столь редким заболеванием.

Зак вообще стал знаменитостью в медицинских кругах. В этом есть свои плюсы: например, бесплатные операции — доктора выстраиваются в очередь, чтобы заполучить его. Есть и минусы — каждый визит к врачу грозит обернуться медицинской вечеринкой. Сегодня, правда, обходится без поклонников.

— Подстригаться тебе было необходимо, да? — ворчит доктор Ким, когда мы заходим в кабинет. Зак признает, что она права. Шевелюра — отличный щит от солнца. И Зак знает это, но все равно состригает волосы. Это его бунтарский дух — та часть его, что хочет выбежать на улицу, подставить обнаженный торс солнцу и крикнуть: "Ну, давай, сукин сын, ударь, порази меня всем, что у тебя имеется!"

Звучит грандиозно. Но это не поможет. Тот же бокс научил его различать правильный бой и бессмысленную суету. Бунтарь внутри Зака — это злой ребенок, полный гнева и обиды. Боец же всегда думает, прежде чем нанести удар. Боец знает причину, по которой он бьется. У него есть цель. У бунтаря — нет, он просто машет руками.

Сейчас боец склоняет голову и позволяет врачу ощупывать его голову в поисках изменений кожи.

— У него расширены кровеносные сосуды, это от солнца, — констатирует доктор Ким. — На губах и голове маленькие коричневые пятна. И на носу и щеках больше пигментных пятен, чем обычно бывает в его возрасте.

Зак молча слушает, как перечисляют его уязвимые места.

— То, что мы наблюдаем сейчас, — последствия каждого его выхода на солнце с тех пор, как он был ребенком, — говорит доктор Ким.

"Мне снилось, как я покрываюсь пузырями и моя кожа буквально слезает с меня..."

В этом разница между Заком и остальными людьми. Все мы жаримся под воздействием ультрафиолетовых лучей. Все мы наносим вред своим ДНК — на каждую клетку приходится приблизительно 4000 повреждений в минуту. Разница в том, что наши тела способны восстанавливаться. Микроскопические ферменты стремительно движутся вдоль нашей геномной спирали, высматривая повреждения, находя битые участки и заменяя их. Каждый из нас, в сущности, сам себе ремонтная мастерская.

А вот Зак — нет. У него нет восстанавливающих ферментов. Вместо них — звенящая тишина, прерываемая случайными хлопками, когда волна ультрафиолета сплавляет вместе соседние тиминовые нуклеотиды, структурные компоненты ДНК. Никак не восстанавливаемая, ДНК становится ненормальной и в конце концов утрачивает способность должным образом регулировать клетку. Иногда клетка умирает на этой стадии. Иногда становится раковой.

Проблема в том, что даже при правильной работе восстановительных ферментов они все равно могут пропустить что-то. Именно поэтому рак кожи встречается столь же часто,

Стену в спальне Зака украшает коллекция из 23 спасательных уборов

РАК КОЖИ

ВЫЯВЛЕНИЕ

"Раннее выявление рака вызывает сложности в случае, когда речь идет о внутренних органах, а вот рак кожи можно обнаружить самостоятельно, — говорит доктор Аднан Назир. — Как правило, на диагностику меланомы после ее возникновения есть еще почти год, пока она не станет смертельно опасной". Особенное внимание стоит обращать на родимые и пигментные пятна — на новые образования и на изменения старых. "Новые родинки появляются у человека до 30 лет, — говорит дерматолог Уильям Хеймер, — а если вы замечаете что-то необычное после 30, это может быть критично". Пятна, узелки или бородавки, причем возникающие снова и снова, могут оказаться больше чем просто дефектом кожи. "Часто пациенты наносят на эти места мазь и заклеивают их пластырем. Пятно исчезает, а потом появляется снова, — рассказывает Хеймер. — Мой первый пациент с меланомой умер в возрасте 23 лет, потому что занимался самолечением". Поэтому, если такая штука не проходит у тебя после 2-3 недель ухода, стоит провериться.

Кожные образования можно разделить на три типа.

ЕСЛИ У ТЕБЯ открытая болячка, которая мокнет, кровоточит или покрывается коркой; лоснящийся, белый, шрамообразный участок с нечеткими краями; розовая опухоль с впалым центром и выпуклыми краями; или шишка красного, розового или белого цвета, **ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ** базально-клеточный рак, наиболее распространенный тип рака кожи. **ЛЕЧЕНИЕ:** иссечение (доктор просто вырежет это).

ЕСЛИ У ТЕБЯ розовое или красное пятно, похожее на прыщ или бородавку, и оно шелушится и выглядит как обветренные губы, которым не помогает бальзам, **ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ** эпидермоидный рак, вторая по распространенности форма рака кожи. **ЛЕЧЕНИЕ:** иногда врачи отскабливают раковое образование специальным инструментом. Или используют микрографическую хирургию Моса — удаляют один слой кожи за раз и проверяют его на наличие рака.

ЕСЛИ У ТЕБЯ новая, изменяющаяся или асимметричная родинка, **ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ** злокачественная меланома, самая жестокая форма рака кожи. **ЛЕЧЕНИЕ:** "Меланому всегда нужно вырезать, — говорит д. м. н. Карен Бурке. — Даже крошечный участок может быть смертельным". "Ваш доктор также проверит лимфатические узлы и другие органы на наличие раковых клеток", — добавляет Назир. Несмотря на прогресс в лечении рака, за последние пять лет процент выживших на IV стадии меланомы достиг лишь 15%.

сколь редко заболевание XP. Только в прошлом году в Штатах было диагностировано более 60 000 случаев меланомы, самой смертоносной формы опухоли кожи.

Но цифры бьют в цель лишь на уровне мыслей. В этом-то и проблема, говорю я доктору Ким. Умом мужчина понимает: ультрафиолет — плохо, крем от солнца — хорошо. Но большинство мужчин не будут ухаживать за своей кожей так, как это делают женщины. По вечерам мы не натираемся увлажняющими средствами, утром не критикуем цвет своего лица. Побрились, сполоснулись — готово.

Зак вздрагивает, ожидая от доктора худшего.

— Ты хочешь еще шрам на лбу, — прерывает молчание доктор Ким. — Ты хочешь еще один шрам на щеке? Хочешь кривой нос? Потерять половину уха? Если да, тогда продолжай в том же духе. Но если ты заботишься о своем здоровье и внешнем виде и хочешь состариться красиво, то всегда думай о защите от солнца.

Для усиления эффекта доктор Ким достает книгу — паноптикум клинических случаев. Там есть страница, которую она хочет мне показать. Я слышу, как Зак издает тихий стон — он уже видел это раньше. Это фотография 5-летнего ребенка с XP. Его лицо почти полностью покрыто блестящей раковой кожей.

— Мне снилось это, — говорит Зак, смотря на фото, — как я покрываюсь пузырями и моя кожа буквально слезает с меня… В общем, миленько.

В сравнении с ребенком из книги Зак в чертовски хорошей форме.

— У него даже не было рака кожи, — доктор Ким смотрит на Зака. — Я имею в виду, что он счастливчик.

Несколько дней я вспоминал эту фразу. Счастливчик? Так называл себя и Зак. У него есть работа, которую он любит, — он преподает в средних школах Сиэтла. Он учитель на замену: сегодня учит детей в творческом классе описывать небо ("Сделайте это, не используя слова "голубое" или "облака"), а завтра помогает музыкальному классу разобраться с их ужасным исполнением Livin' on a Prayer. В скором будущем он надеется обосноваться в собственной классной комнате. А пока у него есть друзья, которые заботятся о нем, и приличная квартира в одном из двух самых безопасных для таких, как он, городов Америки. В конечном счете, если сравнивать Зака с другими носителями XP, а не с Брэдом Питтом, имеет смысл называть его счастливчиком.

Вот, к примеру, история Рафаэла, другой жертвы XP, почти ровесника Зака. Рафаэлу было пять, когда врач сказал его родителям, что их ребенок никогда не сможет выйти на улицу. Родители подумали, что доктор сумасшедший. К восьми годам у мальчика были множественные опухоли по всему лицу и ужасные шрамы.

— Представь себе человека с серьезным солнечным ожогом, — сказал мне Рафаэл. — А потом умножь это на 10.

Солнце разрушало Рафаэла, как Лужков историческую застройку Москвы. Когда опухоль разрослась, он стал бояться спать, потому что кожа

лица прилипала к подушке. Свою первую большую операцию перенес в 12 лет. Он помнит, как посмотрел на себя в зеркало наутро после операции и увидел, что части уха нет. Со временем он стал слышать голос в голове, приказывающий ему убить себя. Голос был ужасно оптимистичный — как тот, которым мы подбадриваем трусливого щенка. "Ну, давай же! Сделай это!"

Сегодня Рафаэл, которому 33 года, проводит бóльшую часть времени в затемненной комнате в своем доме в Сент-Луисе, штат Миссури, слушает аудиоверсию "Звездных войн" и старые радиопрограммы. Даже лампочка в холодильнике обжигает ему глаза. В конце концов он вывернул ее.

Да, в сравнении с этим Зака можно назвать счастливчиком. Но кто захочет, чтобы его счастье определялось размерами несчастья другого? Это не только неуважительно по отношению к менее удачливым, это не дает главного ответа: как, столкнувшись с препятствиями, преодолеть их и идти вперед?

В 4.25 пополудни я прибыл в комьюнити-центр Mercer View, расположенный в дорогом районе Сиэтла. Внизу, в полуподвальном спортзале Зак тренирует девочек-подростков из волейбольного клуба Island Thunder. За эту работу он взялся два месяца назад, отчасти чтобы подзаработать, но в основном — для удовольствия.

Единственный источник естественного света в зале — ряд окон под потолком, выходящих на север, кроме них — 20 закрытых галогеновых ламп. В бейсболке Raiders задом наперед Зак стоит перед сеткой и проводит разминку. Девочки выбегают, кидают мяч и бегом возвращаются в шеренгу, только хвостики развеваются.

— Почему вы не можете дать нормальный пас?! — в этот момент мяч как по заказу описывает идеальную дугу под потолком. — Вот, видите, насколько лучше?

Миниатюрная девочка, сделавшая бросок, останавливается для быстрого реверанса. Когда видишь, как девчонки порхают вокруг Зака, понимаешь, за что он любит свою работу. Я имею в виду — за радость, энергию, мгновенную отдачу.

Позже, после захода солнца, мы идем к парковке, и я спрашиваю, что случилось с той девушкой, которая

"Жизнь не подарок, и если не везет — обижаться не на кого. В конечном счете ты сам решаешь, как жить в предлагаемых обстоятельствах"

спросила, может ли он предложить миру что-то большее. Оказывается, они обручились. Здорово! Так где она? Почему я не встретился с ней?

Семь лет назад, говорит Зак, через несколько недель после помолвки, она навещала семью в Австралии, позвонила оттуда, и Зак по голосу сразу понял, что что-то не в порядке.

— Это такой звук, который когда слышишь — сразу думаешь: "Что такое?" Особенно когда близкий человек далеко и все твои чувства настроены только на разговор с ним.

Эмили поставили диагноз "лейкемия". Через восемь месяцев она умерла. Ей было 22 года.

Это откровение поразило меня. Как? Как Зак не только пережил утрату этого единственного света в своей жизни, но и процветает сейчас, да еще и обменивается шуточками с 13-летними подростками?

Это не укладывается в моей голове, и тогда Зак рассказывает мне о самой темной ночи в своей жизни. Восемь дней, как Эмили не стало. Выдержав нескончаемый наплыв сочувствующих, он скрылся на заднем крыльце дома родителей. Было около полуночи. Над черными силуэтами деревьев маячили звезды, и в их холодной компании он сводил счеты с собой.

На протяжении всей своей жизни он ощущал себя нежеланным. Как будто судьба специально лишала его мужества, посылая один удар за другим. Сидя на ступеньке, он чувствовал, как темнота вокруг него злорадствует. И сам он готов был присоединиться к ней, разделив радость саморазрушения.

Прошли часы. В конце концов Зак осознал, что думает о своей жизни. Жить или нет? Как жить?

— В тот момент я отчетливо понял одну простую вещь, — говорит Зак. — Я осознал, что жизнь не подарок, и если не везет — обижаться не на кого. В конечном счете ты сам решаешь, как жить в предлагаемых обстоятельствах.

Для Зака вопрос был прост: ты вырастешь на этом опыте или позволишь опыту вырасти на тебе? И пока Зак сидел там, он не столько пытался ответить на него, сколько смаковал его остроту. Эмили была частью его и всегда будет. Как и его больная ДНК. Это вещи, из которых мы состоим. И против них не бунтуешь, с ними не борешься — ты живешь с ними.

Через неделю он поступил на четырехгодичные курсы подготовки учителей в Австралии. Процент заболевания раком кожи в Австралии самый высокий в мире, но Зак уезжал потому, что сам так решил. Да, Солнце — это кипящий, возмущенный газовый шар. Но для Зака, в сущности, оно было лишь неудобством. Весьма большим, конечно, но опять же — все относительно. Комар тоже может быть большим неудобством, если все, что тебе нужно, — вздремнуть. Но Зак хочет большего. Он хочет прожить жизнь по максимуму. И ему это, похоже, удается. ■

ФОТО: TODD HIDO

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Под редакцией **Дмитрия Смирнова**

159
Рыбный день
Обед с пользой для мускулов

156
Кто в мешке
Тренировка с девушкой в руках

160
Смирнов ответит
На любой вопрос о фитнесе

152
Не уставать и не сдаваться
Увеличь выносливость за 6 недель

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Не уставать и не сдаваться

Выносливость, то есть способность выполнять что-нибудь этакое в течение долгого времени в бодром темпе, — одно из самых ценных качеств любого мужчины. (Не веришь — спроси у подруги!) Развить его до запредельных высот поможет наш шестинедельный тренировочный курс.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Ты будешь удивлен, но развить выносливость всех самых главных мышц тела можно с помощью всего шести упражнений, подробно описанных на следующих двух страницах. Фишка в том, как именно их выполнять. Но обо всем по порядку.

Первое, что тебе нужно сделать, — определить свой десятиповторный максимум (10ПМ) в каждом из этих шести упражнений. Проще говоря, найти тот вес, с которым ты можешь **правильно** выполнить каждое упражнение не более 10 раз. На это может уйти неделя, а может и не одна, но я гарантирую — о потраченном времени ты не пожалеешь.

Выяснив свои 10ПМ для каждого упражнения, хорошенько их запомни, а лучше — запиши. Именно с этими весами тебе предстоит работать предстоящие полтора месяца. Твои занятия будут проходить трижды в неделю. При этом отдых между ними должен длиться не менее 24 часов.

В каждый из дней ты будешь выполнять лишь по два упражнения из этой шестерки (как видишь, они уже заботливо разбиты мною на пары), зато — по особой схеме: короткими сетами из 5 повторов, чередуя упражнения, без отдыха и на время!

Поясню на примере упражнений первого дня: сделав 5 приседаний с весом 10ПМ, ты сразу же бежишь к турнику и выполняешь 5 подтягиваний, а затем немедленно возвращаешься к приседаниям. И так все 15 минут (если речь идет о неделях 1 и 2, для других недель см. таблицу). Твоя задача — совершить максимальное общее количество повторов в каждом упражнении в нечетную неделю и перебить собственный рекорд в четную. Что важно: зацикливаться на 5 повторах не обязательно. 4 — хорошо, 3 — нормально. Главное — не теряй времени!

Если после всей этой беготни у тебя еще останутся силы и азарт, можешь, передохнув 5-10 минут (это время посвяти заполнению таблицы самоконтроля, которую ты найдешь в конце статьи), сделать несколько упражнений из тех, что предложены в качестве доп-нагрузки, выполнения на "слабо" и самодобивания.

И кстати, бонусом к выносливости за выполнение этой программы станут улучшение техники исполнения каждого из шести упражнений (фактически ты станешь опытнее в техническом плане) и значительное увеличение силы (сам не заметишь, как все твои 10ПМ превратятся в 15ПМ).

ДЕНЬ 1

1а | ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

Штанга лежит на плечах чуть ниже основания шеи (хват – как при жиме лежа). Ноги чуть шире бедер и немного согнуты, лопатки сведены, таз – слегка назад **[А]**. Сделай глубокий вдох и, начиная приседание с движения таза, плавно присядь **[Б]**, а затем мощным движением вернись в положение А.

ВАЖНО: колени должны быть направлены в сторону мысков.

1б | ПОДТЯГИВАНИЯ ОБРАТНЫМ ХВАТОМ

Повисни на перекладине (хват – обратный, не уже плеч) **[А]**. Полностью выпрями руки, слегка прогнись в грудном отделе позвоночника. Сводя лопатки, поднимись вверх, стараясь коснуться перекладины средней частью груди **[Б]**. Не делая пауз и контролируя движение, вернись в положение А.

ВАЖНО: можешь подтянуться больше 10 раз – используй специальный пояс с отягощением или зажми между коленями гантель.

● **В качестве допнагрузки сделай** в первые две недели – 12-15 повторов жима штанги лежа или отжиманий на брусьях. Отдохни минуту и выполни такое же количество подъемов штанги на грудь либо рывков со штангой или гантелями. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.

● **Выжми из себя на "слабо"** в первые две недели – 12-15 повторов гиперэкстензий одной ногой или сгибаний ног на тренажере. Отдохни минуту и выполни такое же количество подъемов на носки сидя или стоя. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.

● **Добей себя** несколькими сетами скручиваний на фитболе. Всего ты должен сделать 60-70 повторов в первые две недели, 70-80 – в 3 и 4, 90-100 – в 5 и 6.

ДЕНЬ 2

2а | ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Ляг на скамью, поставив ступни шире плеч. Сведи лопатки. Возьмись за гриф удобным хватом и сними штангу со стоек, поместив ее строго над плечевыми суставами **[А]**. На вдохе опусти штангу, коснувшись грифом нижней части груди **[Б]**. Без пауз вернись в положение А.

ВАЖНО: следи, чтобы кисти не сгибались под тяжестью снаряда.

2б | ТЯГА ГАНТЕЛЕЙ В НАКЛОНЕ ПООЧЕРЕДНО

Возьми в руки гантели, поставь ноги чуть уже (!) бедер и наклонись, прогнувшись в пояснице, так, чтобы гантели оказались ниже уровня коленей **[А]**. Подтяни правую гантель к поясу, начиная тягу с движения лопатки **[Б]**. Выпрями руку и вернись в положение А. Сделай то же самое левой рукой – это и будет один повтор.

ВАЖНО: держи спину неподвижно, то есть не разворачивай корпус вслед за рукой.

● **В качестве допнагрузки сделай** в первые две недели – 12-15 повторов тяги блока сидя широким хватом или лицевой тяги на блоке. Отдохни минуту и выполни такое же количество повторов тяги гантелей к подбородку или высокой тяги со штангой. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.

● **Выжми из себя на "слабо"** в первые две недели – 2 сета из 12-15 повторов разводок с гантелями сидя. В недели 3 и 4 – 3 сета по 10-12 повторов тех же разводок. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов. Отдых между сетами – минута. Затем сделай любое упражнение на хват. В первые недели 2 сета на максимальное время с отдыхом в минуту, в недели 3 и 4 – 3 сета по той же схеме, в недели 5 и 6 – 4 сета.

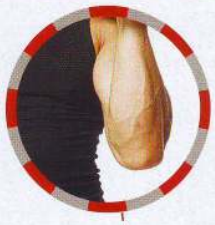
● **Добей себя** несколькими сетами боковых наклонов с гантелью стоя. Всего ты должен сделать 60-70 повторов в первые две недели, 70-80 – в 3 и 4 недели, 90-100 – в 5 и 6.

ФОТО: EAST-NEWS

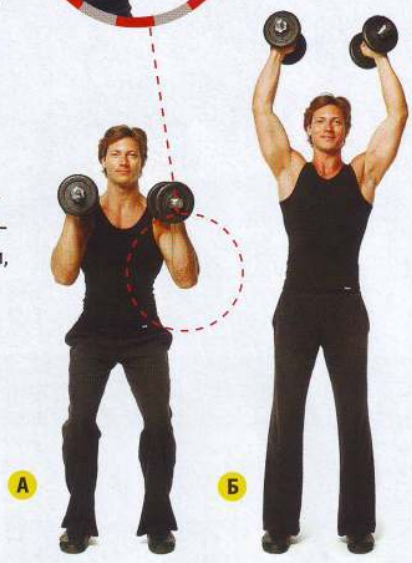
ДЕНЬ 3

3а | ШВУНГ С ГАНТЕЛЯМИ

Подними гантели к плечам, расположив предплечья строго вертикально. Держи ноги чуть согнутыми в коленях, а спину ровной, не допуская даже малейшего прогиба. Сделай небольшой присед [А] и, помогая ногами, вытолкни гантели вверх [Б]. После небольшой паузы вернись в положение А, активно пружиня ногами, когда будешь опускать гантели.



ВАЖНО: не разводи локти в стороны – в исходном положении они должны находиться четко под гантелями.



3б | СТАНОВАЯ ТЯГА СО ШТАНГОЙ

Подойди вплотную к штанге так, чтобы голени касались грифа. Поставь ноги на удобную ширину, слегка прогни спину. Присев и наклонившись, возьмись за гриф. Разведи лопатки и слегка подайся вверх, чтобы руки были напряжены, а плечи располагались как можно дальше от пола. Оттолкнувшись ногами, подними штангу почти до коленей [А]. Не прерывая движения, подай таз вперед и с силой разогни корпус [Б]. Полностью выпрямившись, сделай небольшую паузу, вернись в положение А, потом ставь штангу на пол.

ВАЖНО: контролируй прогиб в пояснице.

● **В качестве допнагрузки** сделай: в первые две недели – 12-15 повторов подъемов на платформу или жима ногами. Отдохни минуту и выполни такое же количество подъемов на носки стоя или сидя. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.

● **Заставь себя выполнить на "слабо":** в первые две недели – 12-15 повторов жима штанги или гантелей на наклонной скамье. Отдохни минуту и выполни такое же количество подъемов штанги или гантелей на бицепс. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.

● **Добей себя** несколькими сетами подъемов ног в висе на турнике. Всего ты должен сделать 60-70 повторов в первые две недели, 70-80 – в 3 и 4 недели, 90-100 – в 5 и 6. ■

ВАЖНО!

Только не вздумай считать данную программу жиросжигательной и параллельно садиться на жесткую диету! Основная задача этих шести недель – увеличить твою выносливость, а ограничения в питании мгновенно сведут такую возможность на нет. Даже на стандартном питании программа способна изменить тело в лучшую сторону, гармонизировать его состав. Как показывает мой опыт, худые на ней обрастают мышцами, а толстые – худеют.

Благодарим сеть магазинов "Спортмастер" за помощь в организации съемки

ТАБЛИЦА САМОКОНТРОЛЯ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ		15 МИНУТ		20 МИНУТ		25 МИНУТ	
НЕДЕЛИ		1	2	3	4	5	6
Общее количество повторов в каждом упражнении	1а						
	1б						
	2а						
	2б						
	3а						
	3б						

Кто в мешке

ВОПРОС Хочу носить свою девушку на руках! Но пока не могу. Сил не хватает. Какие упражнения посоветуете выполнять?

КОСТЯН

ОТВЕТ Главное в этой ситуации, Костян, не то, как ты будешь упражняться, а то — с чем! Ведь девушка, как ни крути, совсем не похожа на штангу: грифа удобного нет, вес распределен неравномерно... Девушка похожа на мешок! Не внешне, а в плане снарядопригодности. Вот с ним — мешком (с песком, цементом, сахаром) — и выполняй эти упражнения 2-4 раза в неделю.

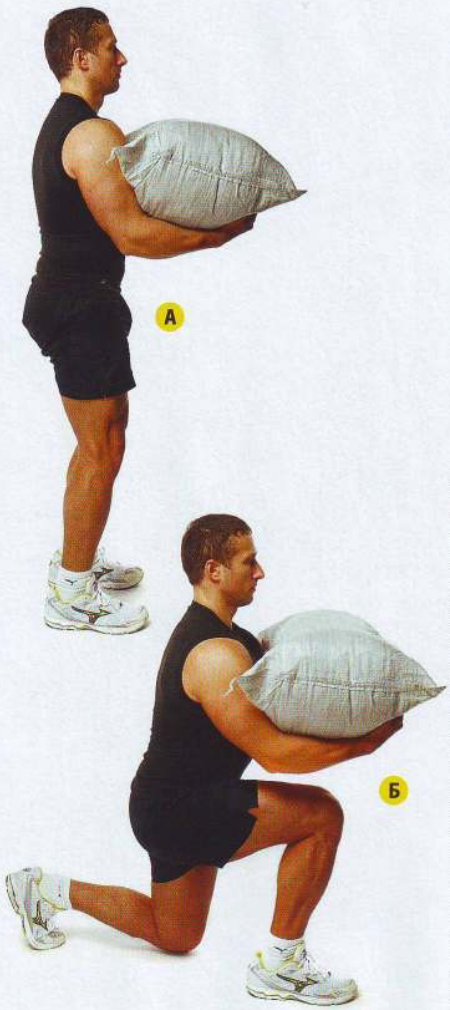
ОТВЕЧАЕТ

АЛЕКСЕЕЙ ПАВЛОВ
Мастер спорта международного класса по пауэрлифтингу, мастер-тренер сети клубов "Планета Фитнес"

1 ВЫПАДЫ ЗЕРХЕРА НАЗАД

Положи мешок на локтевые сгибы, выпрямись и поставь ноги на ширину бедер [А]. Сохраняя вертикальное положение корпуса, сделай левой ногой длинный шаг назад и опустись в глубокий выпад [б]. Вернись в исходное положение и сделай выпад другой ногой.

- **Всего ты должен продержаться 2 сета по 10-12 повторов для каждой ноги.**



2 СВИНГИ С МЕШКОМ

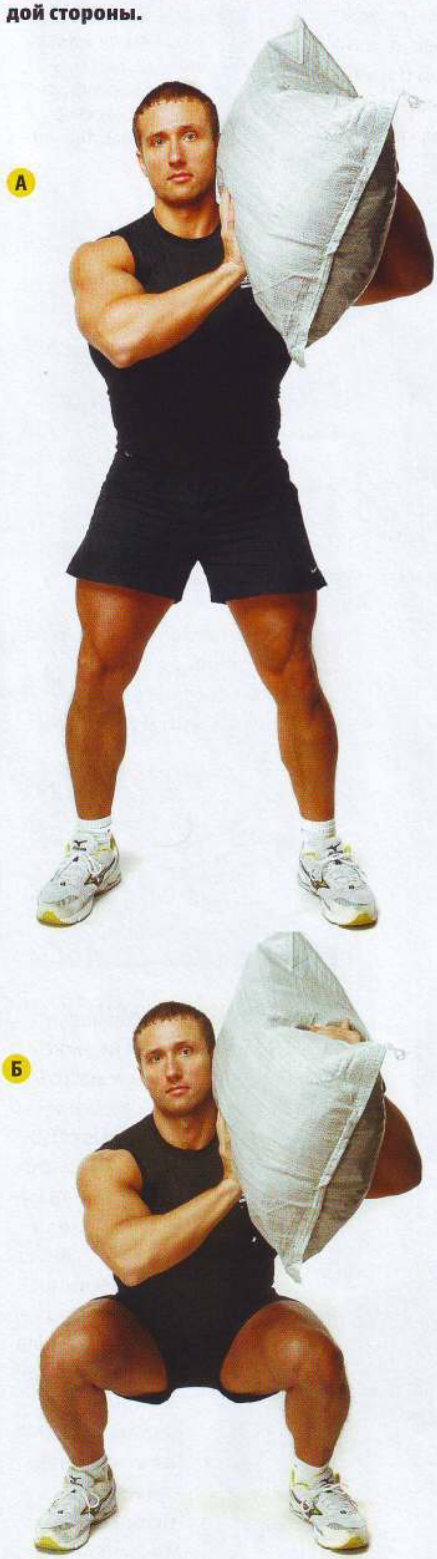
К свингерству, поверь, никакого отношения не имеют. Для начала поставь ноги значительно шире плеч, чуть согни их в коленях и наклонись вперед. Возьмись за мешок, лежащий у тебя между ног, выпрями руки и поясницу [А]. За счет усилия бедер и спины выпрямись и подними снаряд на уровень головы [б]. Не задерживаясь, сопроводи его вниз и вернись в исходное положение. Как только руки коснутся внутренней поверхности бедер, повтори движение.

- **Сделай 3-5 сетов по 12-15 повторов.**

3 АСИММЕТРИЧНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

Положи мешок на одно плечо и поставь ноги чуть шире бедер [А]. Согнув ноги в коленях и отведя таз назад, опустись в глубокий присед и вернись [Б] в исходное положение. Не наклоняй корпус в сторону! Повтори.

● **Выполни 2 сета по 10 повторов для каждой стороны.**



4 ПОДЪЕМ НА ГРУДЬ

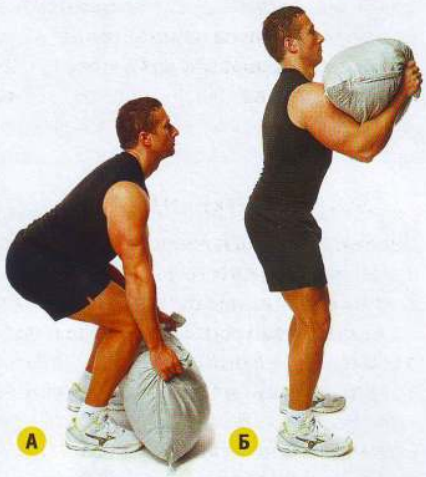
Поставь ноги на ширину бедер, выпрями спину и наклонись вперед. Мешок, удерживаемый прямыми руками, должен в стартовом положении находиться чуть ниже уровня коленей либо вообще на полу [А]. Мощным движением выпрямись и пожми плечами [Б]. Поддерживая инерцию мешка, который начнет вылетать вверх, подсядь под него и положи на передние дельты [В]. Скинь его на прямые руки, наклонись вперед и повтори.

● **Сделай 3 сета по 6-8 повторов.**

5 РЫВКИ

Из того же исходного положения [А] вырви мешок вверх, держа его за края. Как только подлетит на уровень плеч, подсядь под него так, чтобы он приземлился на полностью прямые руки [Б]. Сбрось снаряд на пол, вернувшись в исходное положение.

● **Выполни еще 2 сета по 5-6 повторов.**



6 ДРОВОСЕК

Возьми мешок в руки и, присев, развернись вместе с ним в левую сторону [А]. Теперь, выпрямляясь и разворачивая корпус в противоположную сторону, подними снаряд на уровень головы [Б]. Сразу же вернись в исходное положение и повтори.

● **2 сета по 10 повторов в каждую сторону.** ■

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Опасный маневр

*Инструктор по боевым искусствам, профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

Решишь, бывало, подколымить — парнишку в спорткостюме до метро подвезти. А он вдруг — опа! — и ножиком в бок, мол, гони бабло, а то почикаю. Ну разве можно такое хамство на тормозах спускать?..

Если ты оказался в подобной ситуации, знай: ты уже совершил две серьезные ошибки — пустил незнакомого человека в машину и ослабил бдительность. Сам виноват! Теперь тебе придется предпринять ряд решительных и жестких мер, чтобы выйти из положения не только живым, но и невредимым.

1 Если нападение произошло до начала поездки, считай, тебе повезло. В любом случае предпринимать какие-либо действия во время движения опасно вдвойне! На скорости, конечно, возможен вариант резкого удара по тормозам, после которого нападающий полетит головой о приборную панель или стекло, но при этом он и нож в тебя вонзить может машинально, от неожиданности. Короче, останови свое ТС, а затем...

2 ...резко схвати и сильно зафиксируй правой рукой руку агрессора, в которой он держит нож.

3 Одновременно с этим ударь нападающего свободной левой ладонью или кулаком в челюсть, пальцами по глазам или в горло. Причем вариант с ударом в горло предпочтительнее, поскольку производит больший эффект.

4 Сразу после успешно проведенного контратакующего удара выверни кисть нападающего и забери у него нож.

Как только оружие оказалось в твоих руках, выбирайся из машины, не забыв прихватить ключи, и звони в милицию. Помни, что в итоге все будет зависеть от твоего собственного хладнокровия и самообладания. ■

Роль нападающего с ножом мужественно исполнил Денис Меньшенин

Рыбный день

Рыба, гречка и грибы — сочетание классическое. Можно даже сказать, старомодное. Мы предлагаем обыграть его по-новому! С пользой, разумеется, для твоих растущих как на дрожжах мускулов.

ДЕНЬ СУДКА #09

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Отвари лапшу в соответствии с инструкцией. После того как сольешь воду, выложи ее в центр куска фольги размером примерно 50х30 см. Сверху положи рыбу, морковь и грибы, посыпь петрушкой, чесноком и луком. Заверни все это в фольгу и отправь в духовку, нагретую до 180°С на 15 минут. Остуди и уложи в лоток. Ешь, придя с тренировки на работу, ловя на себе завистливые взгляды коллег.

1 ГРЕЧНЕВАЯ ЛАПША СОБА

Сколько: 80–100 г.
Зачем? Гречка — один из самых полезных злаков, в ней полно железа, кальция и цинка для твоих измученных гантелями сердца, костей и нервов. Плюс углеводы, которые, как мы помним, главный источник энергии.

2 ЛОСОСЬ

Сколько: 150 г, кусками.
Зачем? Затем, что это практически чистейший белок. Из примесей только рыбий жир и разные приятные минералы вроде фосфора и йода.

3 МОРКОВЬ

Сколько: одна, порезанная кружочками.
Зачем? Тебе пригодятся содержащиеся в моркови антиоксиданты — угомонить распоясавшиеся после тренировки свободные радикалы.

4 ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Сколько: пара перьев, мелко порезанные.
Зачем? Октябрь — не самый теплый месяц. А после тренировки твой разгоряченный организм особенно уязвим перед всякой заразой. Борись с заразой луком — народным средством от всех болезней.

5 ГРИБЫ

Сколько: горсть порезанных дольками.
Зачем? Во-первых, грибы богаты белком. Во-вторых, содержат вещества, улучшающие работу сердца и сосудов. В-третьих, они отлично сочетаются по вкусу со всеми прочими ингредиентами.

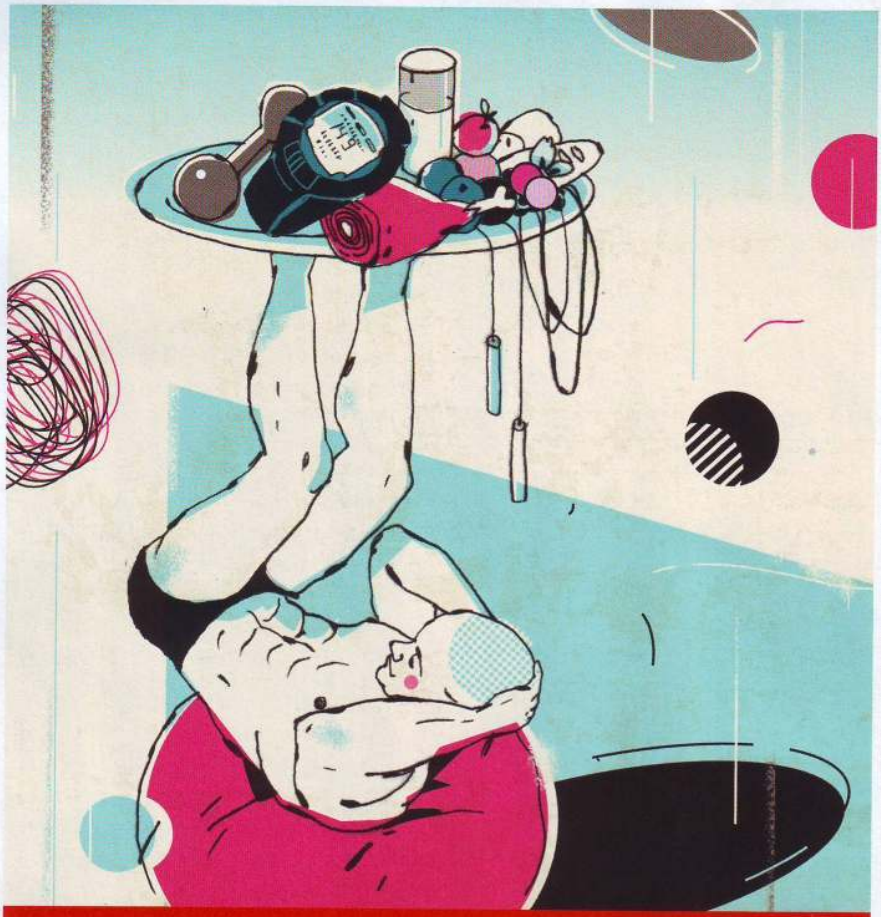
6 ЧЕСНОК

Сколько: зубчик, мелко порезанный.
Зачем? Если кто и готов состязаться с луком в способности убивать все нежелательное живое в твоем организме, то это (кроме лекарств, конечно) только чеснок. Наносим микробам двойной сокрушительный удар.

7 СВЕЖАЯ ПЕТРУШКА

Сколько: 2–3 измельченные веточки.
Зачем? Содержащиеся в петрушке аминокислоты помогают организму бороться с усталостью. Надеемся, ты как следует помучился на всех тренажерах, чтобы поедание петрушки не прошло даром. ■

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА



Какие упражнения лучше всего использовать, чтобы накачать пресс? Самые основные, самые распространенные и самые эффективные!

ВАЛЕРА КРАВЦОВ

Знаешь, в последнее время эксперты стали склоняться в сторону приятного мне мнения о том, что сгибания корпуса, привычные для нормальных подъемов корпуса или скручиваний, не только бесполезны "для пресса", но и вредны для здоровья спины. Сейчас в фаворе упражнения, заставляющие мышцы живота работать в синергии со всем телом, являясь важным звеном цепи, но не непосредственным движителем. Хороший пример — группировка в упоре, стоя ногами на мяче; дровосеки и планки всевозможных модификаций.

Собираюсь получать сертификат персонального тренера. Как думаешь, какой главный фактор успеха в этой профессии?

DENIS KOZLOV

Когда-то, года два назад, я задавал такой же вопрос Алвину Косгроу — человеку, которого нагло считаю своим наставником. Я спросил: "Что важнее для тренера — профессорский уровень знаний или успешное спортивное прошлое?" Знаешь, что он ответил? "Ни то ни другое. Самое важное — заботиться!" Если тебе на самом деле жизненно важен прогресс, который хочет получить твой клиент, ты будешь самым востребованным и профессиональным.

Посоветуй упражнения для укрепления мышц голени и голеностопа! Играя в баскетбол, часто подворачиваю последний, а при вождении машины он устает от напряжения.

АЛЕКСАНДР С.

Простым укреплением мышц голени тут не обойтись. Необходимо укрепление всей биомеханической цепи, а также максимально близкая к твоему спорту тренировка выносливости слабого региона. Предлагаю приседания и становую тягу со свободным весом в любой вариации и прыжки со скакалкой на постоянной основе.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice. Ответ ты найдешь в журнале или еженедельной программе "Фитнес онлайн" (выходит по пятницам) на mhealth.ru

Занимаюсь с пульсометром. Можно ли величину отдыха между повторами в упражнениях регулировать по пульсу? Есть в этом смысл и польза?

СЕРГЕЙ ПЕТРОВ

Не можно, а это ЕДИНСТВЕННЫЙ точный способ. Зная величину ЧСС в покое и примерную среднюю величину ЧСС под нагрузкой (обычно она выше первой процентов на 20 — очень примерные цифры, не надо с калькулятором считать!), ты ждешь, пока ЧСС сразу после подхода не вернется к нормальной цифре. Большей частью, конечно, такая регулировка нагрузки относится к тренировкам начинающих и тех, кто имеет ограничения по сердцу, но и обычным людям может быть полезна, так как пульс очень четко реагирует на любые изменения в привычном режиме жизни человека. Я, к примеру, по пульсу клиента всегда могу понять, как он спал вчера, нервничал ли и вовремя ли поел.

Какие продукты, кроме творога с медом, можно кушать после семи вечера?

АНДРЕЙ

Андрей, пойми — не существует продуктов, которые нельзя кушать в определенное время суток. Время после семи ничем не отличается от времени до семи — об этом сегодня талдычат большинство продвинутых диетологов. Просто раз и навсегда нужно сделать выбор в пользу здорового питания (да-да — много клетчатки, белок и сложные углеводы), а не искать какой-либо конкретный "ночной" продукт.

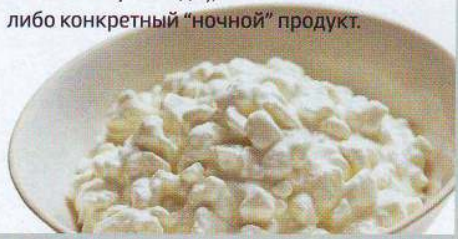
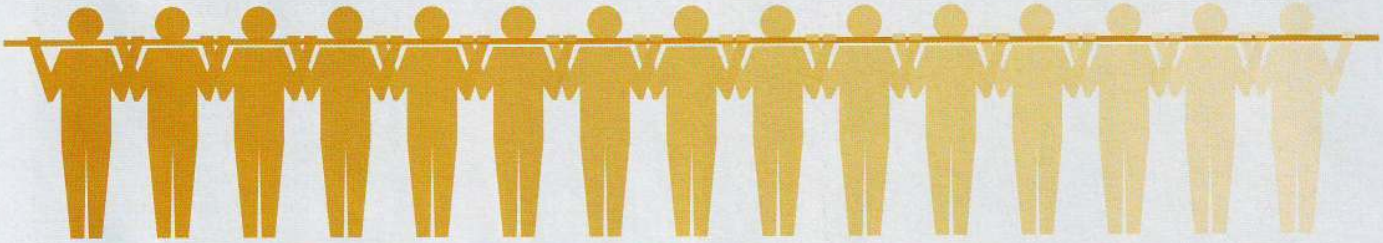


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИН ТКАЧ, ФОТО: RUSSIAN LOOK

ИМПУЛЬС | 3

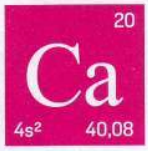
7 стимулов вести здоровый образ жизни



15 ЕСЛИ МОЖЕШЬ ПОДТЯНУТЬСЯ СТОЛЬКО РАЗ ПОДРЯД БЕЗ ОТДЫХА — ТЫ В ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЕ.

На столько возрастает аэробная способность после 12 недель регулярных круговых тренировок.

2,6%



А на столько процентов больше жира сгорает у тех, кто в дополнение к тренировкам принимает кальций.

30%

Именно на столько больше жира сгорит во время кардиотренировки, если предварить ее силовыми упражнениями.

420

килограммов поднял в становой тяге Влад Алхазов, установив очередной мировой рекорд.

ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБЩИХ ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ ДЛЯ НАБОРА МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.

11%

КОЛИЧЕСТВО СЖИГАЕМЫХ КАЛОРИЙ В МИНУТУ ВОЗРАСТАЕТ ИМЕННО НА СТОЛЬКО, ЕСЛИ ВЫПОЛНЯТЬ УПРАЖНЕНИЯ ВО ВЗРЫВНОМ РЕЖИМЕ, А НЕ В МЕДЛЕННОМ.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ААВЕРЬЕВА

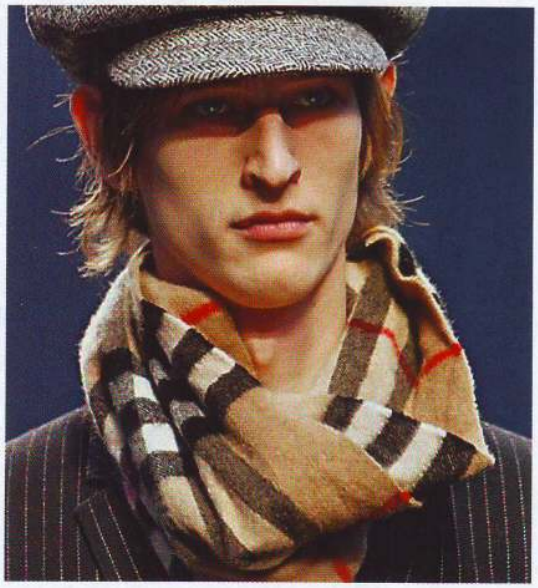
Не с пустыми руками

Сумка, по сути, главный мужской аксессуар. Если без галстука, например, можно обойтись, то как носить документы, ручку, портсигар, бумажник и бумаги в руках? Естественно, эта вещь должна быть элегантной и прочной. Именно такой, как сумки и портфели ручной работы Petek 1855. Новая коллекция уже есть на сайте www.petek1855.com.

Геометрия осени

Что согреет осенью лучше теплого свитера? У марки Glenfield появилась новая коллекция из шерсти, хлопка и 100% кашемира. Есть и в ромб, и в полоску и однотонные.

ПРОМТОВАРЫ



Сядет на шею

Компания Burberry представила новый вид семейства шарфовых. В качестве утеплителя, а также остромодного аксессуара выступает snood — шарф-ободок, который удобнее и функциональнее привычного. Во-первых, не надо обматываться или вязать узлы, во-вторых, замерзли уши — натянул "снуд" на голову — и вперед.

UGGS-эффект

UGG Australia, выпускающая сапоги из овчины и из кожи, а также мокасины и тапочки на меху, представила новую мужскую коллекцию обуви осень-зима-2009-2010. Это единственная в мире компания, уже более 30 лет существующая на рынке, продукция которой имеет право называться "аггс" (от английского ugly — "ужасный"). Кстати, у нас в стране такую обувь называют "угги", что неправильно. Ассортимент в России теперь станет более полным, ведь в этом сезоне у UGG Australia появился эксклюзивный официальный дистрибьютор — компания Fashion Galaxy. Она будет заниматься не только продажей и продвижением меховой обуви, но и борьбой с подделками, которые наводнили сейчас отечественный рынок.

КРОКОДИЛ ИЩЕТ ДРУЗЕЙ

Lacoste в сообществе с парижским арт-коллективом Andrea Crews дополнил линию RED! коллекцией футболок. Теперь крокодильчик вырос до таких размеров, что его можно пристально рассмотреть. Зверь оказался забавным.

Вечный шов

Настоящим мастером можно стать, занимаясь только одним делом. Как немецкая фирма Milestone, которая с 1994 года шьет исключительно куртки. Зимние, летние, классические, модные — компания преуспела по всем направлениям. Тебе осталось только выбрать нужную модель.

СТО К ОДНОМУ

В середине июля в Москве на Поклонной горе состоялось одно из самых знаковых событий в пляжном волейболе — российский этап Мировой серии SWATCH FIVB. В турнире приняли участие более 100 команд из разных стран мира, которые вели борьбу за призовой фонд в $600 000. За неделю трибуны возведенного специально для соревнований стадиона посетили 100 000 зрителей.

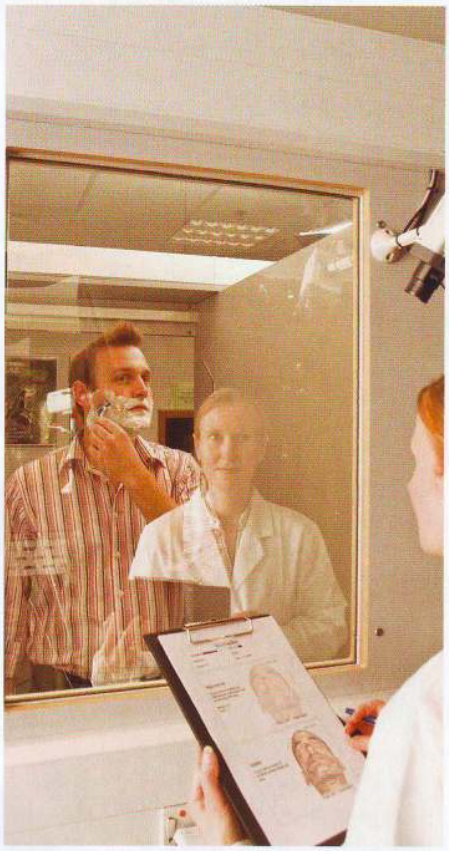
Среди женских команд первые два места разделили бразильские пары. Золото завоевали Ларисса/Джулиана, серебро — Рената/Леао. Бронза досталась сильнейшей немецкой паре Голлер/Людвиг.

Среди мужских команд золотыми призерами турнира стали действующие чемпионы мира Бринк/Рекерман из Германии. В финале они обыграли бразильский дуэт Риккардо/Эммануэль и достигли мирового рекорда по количеству золотых медалей — в копилке бразильцев их уже 22. Бронзу выиграли швейцарцы Ласига/Беллагуарда.

Те, кто приходил в те дни на турнир, могли не только наблюдать за спортсменами, но и помериться скоростью подачи с лучшим российским игроком Игорем Колодинским. А также полюбоваться на танцовщиц с Канарских островов и научиться танцевать, чтобы после зажечь на специальной вечеринке журналов Men's Health и Cosmopolitan, которая состоялась в предпоследний день соревнований тут же, на Поклонной горе.

Вечеринка началась с барабан-шоу "Маракату". Заводная команда барабанщиков, горячие танцы загорелых граций в микробикини, сильные, чувственные голоса вокалисток. Всего 15 человек, взрывающие московские будни карнавальным безумием. Настроение, созданное "Маракату", подхватили ведущие — Роман Клячкин и Илья Соболев, дуэт "Красивые" ("Убойная лига" на ТНТ). В перерывах между их шутками выступал танцевальный коллектив Scotch — финалисты конкурса "Звезда танцпола-3". Программа была насыщенной: после экстремального паркур-шоу команды трейсеров One Day More на сцену вышла группа "Игра слов" — оригинальный и ироничный московский музыкальный коллектив. За ними парни из Tesla Boy отыграли модную поп-музыку отличного качества.

Пока группы играли на сцене, гости вечеринки журналов Men's Health и Cosmopolitan тоже играли — в волейбол, во фрисби, в бадминтон. Завершилось все сетом от диджея Vinilkin, одного из основателей и идеологов известной диджей-группировки Flammable Beats.



ФАНТОМ РАЗБУШЕВАЛСЯ

Gillette представляет новую бритву из серии Gillette Fusion Power – Phantom. На лицевой стороне бритвенной кассеты – пять близко посаженных лезвий, на обратной – триммер для бритья труднодоступных мест, и вибрирующий станок, еще больше облегчающий процесс. Теперь гладкости твоих щек позавидуют олимпийские катки и супермодели. При этом Phantom выполнен в новом, строгом черном дизайне – более мужественном и серьезном.

Как и другие бритвы Gillette, Fusion Power Phantom разработан в уникальной лаборатории в тихом британском городе Рединге. Самое интересное место там, разумеется, своего рода огромная умывальная комната. Разделенная на множество кабинок, оборудованных камерами, она каждый день принимает порядка 30 добровольцев. Они с чувством и расстановкой бреются (и даже получают за это деньги), а камера записывает все их движения. Специалисты на основе этих данных выясняют, как именно людям удобно держать бритву, с чего они начинают – с бороды или усов – и какие при этом насвистывают песни. Сборник песен для бритья Gillette, кстати, почему-то до сих пор не выпустил.

Здесь же, в Рединге, изготавливают опытные партии бритв – и исследуют их на тех же добровольцах. Таким образом, работа по облегчению нашей тяжелой мужской доли не прекращается ни на секунду, но Gillette Fusion Power Phantom на данный момент – самая совершенная разработка компании.

КУБОК ЧЕРНОГО МОРЯ

С 21 по 30 сентября в Анапе в пятый раз пройдет Кубок Черного моря – Black Sea Cup 2009. Это крупнейшие российские соревнования по виндсерфингу и кайтбордингу, на которые соберутся более 200 профессионалов из России, Украины и других европейских стран.

Открытый чемпионат России по кайтбордингу в дисциплинах "Фристайл" и "Гонки по дистанции" пройдет на Бугазской косе Кизилташского лимана. А в акватории Анапского яхт-клуба состоятся Открытый чемпионат России по виндсерфингу среди детей, соревнования в "Национальном классе" и "Формуле-виндсерфинг".

Во время Black Sea Cup также пройдет финальный этап Кубка России по кайтбордингу, по результатам которого определится чемпион страны 2009 года. А потому соревнования в Анапе станут принципиальными, борьба – яростной, а зрелище – захватывающим.

- **Генеральный партнер Black Sea Cup 2009:** КБ "Флора-Москва"
- **Официальные партнеры:** ОАО "ОХК "Уралхим", Best Kiteboarding
- **Партнер соревнований:** кайт-клуб "Унесенные ветром"
- **Медиаподдержка:** "Точка отрыва" ("РТР-спорт"), журналы Men's Health, "Вертикальный мир" и др.
- Подробная информация на www.blackseacup.ru

ПАРАД ФИЗКУЛЬТУРНИКОВ

Говорят, при появлении дьявола в воздухе пахнет серой. Возможно. Мы не нюхали. Зато мы доподлинно знаем, что при появлении этих машин воздух наполняется запахом жженой резины. Men's Health испытал в деле каждого из претендентов на титул "Спорткар года" по версии журнала "Автомобили".

Один день, один полигон и 5014 отборных "лошадей", готовых в любой момент содрать с покрытия трассы в Мячково весь асфальт, – что еще нужно мужчине, чтобы встретить скорость?

Коллеги из журнала "Автомобили" уже пятый год проводят тут свое Гран-при с целью выявить, кто на российском рынке король спорткаров (или, проще формулируя, машин, которые сами производители называют спортивными). Вот и в этот раз на ринге сошлись 15 претендентов. Конечно, для полноты картины не хватало бойцов из Японии (например, Nissan GT-R и 370Z), но и без них компания подобралась достойная.

Чтобы рассудить претендентов, в жюри конкурса вошел и человек от Men's Health – эксперт журнала, мастер спорта, неоднократный призер этапов чемпионата и Кубка России по автомобильным гонкам RTCC в классах "Туринг" и "Туринг Лайт", серебряный призер Кубка Европы ETCC-2005 Сергей Крылов из команды "Спорт-Гараж". Окончательный вердикт судьи вынесут в ноябре. Пока же Крылов выскажет личное мнение о каждом из претендентов.

Технические данные машин ищи на www.mhealth.ru.

ОФП

1 Opel Insignia

Здоровый семейный автомобиль, и несмотря на то, что у него самый мощный в линейке Insignia двигатель (V6 2,8 л турбо), – это не означает, что можно говорить о спорте. Помимо двигателя, есть куча других параметров – управляемость, динамика, торможение. Всего этого тут нет.

2 Saab Aero XWD

Та же история: семейный полноприводный универсал без намека на спорт. Точнее, намек есть в виде слова "Aero", которое традиционно у шведов отличает спортивные версии, но на деле машина тяжелая с неоднозначными реакциями и на 100% не спортивная.

3 Opel Corsa GSi

У Corsa есть спортивная версия OPC, этот же автомобиль – что-то среднее. Он не оставил никакого впечатления: ни негатива, ни восторга.

КАЧОК

4 Chrysler SRT-8

Для меня автомобиль-загадка. На нем можно ехать только за рулем – на всех остальных местах укачает в момент. Сочетание мощного мотора и цепких тормозов с мягкой подвеской дают убийственный коктейль: в поворотах крены, а при разгонах и торможениях раскачка взад-вперед. Это типично американский подход: мне приходилось ездить на Corvette, так вот, когда я увидел, что на неровностях огромный капот передо мной начал раскачиваться, я понял, что в жизни не буду проходить на таком автомобиле повороты. Конечно, у мотора объемом 6,1 л запас мощности огромный, но не хватает эластичности – слишком резкие ускорения особенно достанут в городе, где ты неизбежно будешь то резко срываться вперед, то не менее резко тормозить, то есть постоянно качаться. Плюс мягкий руль.

ФИТНЕС

5 VW Scirocco

Я люблю Volkswagen, и у меня было много этих машин: Golf 2 GTi, Golf 3 GTi, Polo GTi, Corrado, в команде у нас есть Golf R32. Так что от Scirocco я ждал многого, но впечатление осталось блеклым, главным образом из-за двигателя. Задержки "на низах" делают динамику довольно вялой. (Подробнее о Scirocco читай на стр. 91.)

6 7 Jaguar XFR и XKR

Двигатели очень хорошие. Динамика – супер, работа подрулевых лепестков – тоже, но тормоза и амортизаторы не дотягивают, и это несоответствие все портит. На XFR такое ощущение, что там стоит та же подвеска, что и на базовой версии с простым 3-литровым мотором. То есть обыкновенный седан, который не предполагает каких-то спортивных подвигов. На XKR (на фото) все еще хуже, возможно, потому, что к купе и запросы в смысле спорта выше. Педаль мягкая – пока ты ее найдешь... Ведь на спортверсии все должно быть жестче, чтобы ты на уровне сенсорики чувствовал автомобиль. А тут кажется, что об этом просто забыли. Воткнули мощный двигатель – и ничего больше.

ФОТО: АЛЕКСАНДР АНТОНОВ, АЛЕКСАНДР НОЗДРИН, АНАСТАСИЯ ДЕРГАЧЕВА

СПОРТ

8 Mercedes S63 AMG

Удивительное сочетание дури в смысле мощности, прекрасных тормозов и того, как машина стоит в поворотах. На гоночной трассе в поворотах у тебя не возникает ни малейшего дискомфорта, хотя это и не спорткар в привычном понимании, а автомобиль, в котором владелец чаще едет пассажиром. AMG действительно удивил. Эту машину можно ставить в пример по тому, как делать спортивные версии гражданских автомобилей: комплексный подход к работе, изменено все — она рулится иначе, иначе отзывается на газ и даже в предельных режимах остается предсказуемой.

9 Mazda 3 MPS

От "трешки" такого просто не ожидаешь, ведь ты садишься в достаточно дешевый автомобиль, к тому же у Mazda пока нет такого уж спортивного имиджа. Поэтому, обнаруживая очень достойную мощь, хорошую работу тормозов и, главное, на удивление адекватные реакции на руль, испытываешь приятное удивление. Оно сравнимо с пинком под зад, который дает турбодвигатель Mazda, выходя на свой максимум. В общем, впечатления сильно превзошли ожидания. Как молодежный спорткар — это идеальный вариант.

10 Audi TT

Мое личное мнение: Volkswagen и Audi зря перешли от атмосферных моторов на моторы с турбонаддувом. Атмосферники легче контролируются, и, когда в повороте ты переключаешься на пониженную передачу, проще поймать момент. А турбина, какая бы она современная ни была, все равно обречена на турбояму, которая портит впечатления от динамики. Я, конечно, понимаю и сильные стороны турбированных моторов, но остаюсь при своем мнении.

11 BMW Z4

TT и Z4 — одноклассники, но я выбрал бы "зетку", при том что у меня к BMW положительное, но неоднозначное отношение. В этой машине первое, что впечатляет, — это подхват, ее динамика и, конечно, то, как она рулится. Но TT она бьет в основном не какими-то техническими характеристиками, а общими эмоциями, которые вызывает так называемым fun to drive. Так вот, в Z4 этого "фана" больше.

12 MINI Cooper John Cooper Works

Из негатива — качество исполнения салона и сиденья, которые не подходят для спорта. В них боковая поддержка обозначена только за счет разных материалов — окантовка и середина кресел разных цветов, если же все сделать однотонным, то этой поддержки и видно не будет. Короче, в кресле болтаешься. Остальное — сплошные плюсы. Такая маленькая рогатка! И "заряжает", и тормозит отлично.

13 Porsche Carrera 4

У меня самого 911, и я считаю себя поклонником Porsche, так что мне трудно сохранять объективность. Впечатления от конкретно этой машины испортил типтроник. Я много ездил на Porsche с типтроником, и ни один из них не дает такого ощущения, как машина на "ручке". В остальном — это честный гоночный автомобиль, который выпускается серийно. Даже по посадке он настоящий — ты сидишь низко и чувствуешь абсолютно все, что происходит с машиной: руль, тормоза, малейшие нюансы.

14 Porsche Cayman S

Cayman понравился меньше, потому что он "меньше" во всем: менее мощный, менее спортивный. Машина для более спокойных людей, при этом он тоже — настоящий Porsche, но против 911-го не тянет.

ПРОФИ

15 Audi R8

Насколько эта машина обладает мощностью, настолько она позволяет этой мощностью управлять. Я был просто поражен устойчивостью R8 в поворотах. А как работают подрулевые переключатели! По сравнению с Porsche, просто небо и земля. У Jaguar переключения тоже четкие, но как это сделано на R8 — вообще эталон. Мне не очень понравился только салон — перегружен современными "игрушками", из-за чего страдает спортивная эстетика. Но стоит завести двигатель, и все встает на свои места. Фантастическая машина. ■

УРАГАН ЭМОЦИЙ

Этим летом почувствовать себя в центре мощного вихря из трюков, музыки и адреналина смогли *жители южной России и Поволжья*.

В шести городах при участии журнала Men's Health пронеслись мощные мототорнадо — уникальные шоу Adrenaline Rush FMX Masters Tournado. Это продолжение успешно прошедшего в ноябре 2008 года в Москве мотофристайл-шоу Adrenaline Rush FMX Masters. Тогда 12 лучших райдеров мира покорили своим мастерством более 20 000 зрителей, собравшихся в "Олимпийском".

Стартовало шоу в Нижнем Новгороде 29 июля, потом продолжилось в Казани, Пензе, Саратове, Краснодаре. А завершающий тур состоялся в Геленджике 16 августа. В каждом городе зрители наблюдали за опасными и захватывающими трюками на мотоциклах в воздухе в исполнении лучших итальянских и российских райдеров, а также за тем, как (уже на земле) группы мотоциклов и квадроциклов выполняли сложнейшие элементы стантрайдинга. Все это сопровождалось выступлениями альтернативной рок-команды из Москвы Drugly Cats и зажигательными вечеринками.

Равнодушным не остался никто. Зрители сами становились участниками шоу — могли прокатиться с лучшими стантрайдерами, выиграть приз, поболеть за любимого спортсмена, а также поучаствовать в конкурсе "PRO-Движение Men's Health в твоем городе", который объявил наш журнал.

В ближайшее время ты сможешь увидеть видео с тура, которое не уступает по драйву и энергии лучшим фильмам Люка Бессона, — самые зрелищные трюки, самые опасные моменты, полет глазами райдеров и толпы ликующих поклонников этого экстремального вида спорта.

Подробности Adrenaline Rush FMX Masters Tournado на www.fmxmasters.ru.

7 САМЫХ...

...БОЛЬШИХ ПРЕДМЕТОВ, СОЗДАННЫХ НЕ РАДИ РЕКОРДА

Что бы ни говорили сексологи, в некоторых случаях размер имеет значение!

1 МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ

Крупнейший в мире Grand Court Organ расположен в торговом центре Macy's в Филадельфии. Этот инструмент имеет шесть мануалов (клавиатур) и более 28 000 труб, вес Гранд-органа — 287 т. В рабочие дни на нем играют для развлечения покупателей, а по выходным проводят концерты для меломанов.

2 ЭКСКАВАТОР

Bagger 288 (на фото) — крупнейшая самоходная установка в мире. Причем, в отличие скажем, от самого длинного лимузина ("Американская мечта", 30,48 м), самый длинный экскаватор (240 м) был построен не для того, чтобы засветиться в Книге рекордов. Главная задача малыша — копать карьеры со скоростью 10 000 кубометров породы в час.

3 КНИГА

В мае в магазины Лондона поступило полное собрание произведений Агаты Кристи о мисс Марпл в одном томе. Книга издана тиражом 500 экземпляров, содержит 4032 страницы, имеет корешок шириной 32,2 см и стоит 1000 фунтов стерлингов.

5 ПРИБОР

Пресловутый БАК — Большой адронный коллайдер, ускоритель заряженных частиц, запущенный в сентябре 2008 года. Длина ускорителя, расположенного в Европейском центре ядерных исследований (CERN, Женева), составляет 26 659 м. ru.wikipedia.org/wiki/LHC

6 ЗДАНИЕ

Завод по производству боингов в американском городе Эверетт имеет объем 13,3 млн куб. м и занимает площадь 398 000 кв. м — примерно 57 футбольных полей. С другой стороны, в каком еще помещении клепать "Боинги-787 Дримлайнеры" с размахом крыла 60 м?

4 СТАТУЯ

То, что ты видишь на фото, — изваяние Будды высотой 128 м, водруженное на 25-метровый пьедестал. Таким образом общая высота Foshan Golden Buddha составляет 153 м. Хочешь взглянуть на него своими глазами и познать собственную ничтожность — милости просим в китайский город Лушан.

7 ДЕНЕЖНАЯ КУПЮРА

В январе этого года власти Зимбабве, пытаясь угнаться за инфляцией, выпустили купюру достоинством 100 триллионов долларов. Инфляция не унялась, и уже к апрелю страна вообще отказалась от своей валюты — пусть ей будет хуже. Граждане вынуждены практиковать натуральный обмен или платить долларами США. ■

ФОТО: RUSSIAN LOOK, AP, EAST-NEWS, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ОКТЯБРЬ
2009

Men's Health

Трусы рокера
на стр. 14

Ноггано в цепях
на стр. 22

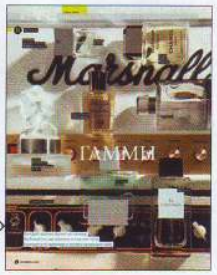
305 МОДНЫХ ВЕЩЕЙ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ МЕЛОМАНОВ

На правах рекламы. Товар сертифицирован.

zolla®
R 211
Москва | Санкт-Петербург | Владимир | Волжский | Воронеж | Екатеринбург | Иваново | Ижевск | Казань
Краснодар | Красноярск | Курган | Курск | Нижний Новгород | Новосибирск | Орел | Оренбург | Пермь
Ростов-на-Дону | Самара | Сургут | Тольятти | Тюмень | Челябинск | Череповец | Ярославль
www.zolla.ru

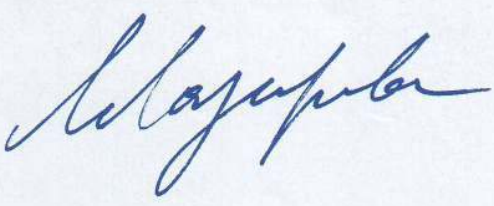
СОДЕРЖАНИЕ

8 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
10 РОК
18 ЧАСЫ
22 ХИП-ХОП
30 ДЖАЗ
38 ОБУВЬ
40 ПОП
48 РЕГГИ
56 ЭЛЕКТРОНИКА
64 АРОМАТЫ
68 СОБЫТИЯ
72 ГДЕ КУПИТЬ



ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Талантливый человек талантлив во всем (справедливо, впрочем, и обратное утверждение). Неудивительно, что именно знаменитые музыканты часто становятся законодателями мод как ходячие символы и концентрированное выражение стиля. Мы не знаем, какую музыку ты предпочитаешь — рок, регги, хип-хоп, электронику, может быть, джаз. В сущности, неважно. На этот раз наш "Гид по стилю" посвящен "музыкальным" стилям в одежде. Выбирай что тебе по душе, одевайся и пой!



Men'sHealth

Директор отдела моды
Лариса Лазарева

Координатор отдела моды
Юлия Трушля

Фотографы
Сергей Артемьев
Евгений Военский
Максим Балакин
Алексей Трясков
Дмитрий Отростков
Александр Зеленцов

Визажист
Ольга Попова

Водитель
Александр Баранов

Главный редактор
Кирилл Вишнепольский
Арт-директор,
зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Алексей Цыганов
Редакторы
Иван Глушков
Антон Иванов
Арсений Виноградов
Продюсер, редактор
раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнер
Алексей Яковлев
Фоторедактор
Роман Воропаев
Редактор сайта
Евгений Майзель
Ассистент редакции
Анна Акимова

Шеф-редактор
Татьяна Боголюбова

Группа "Сакура"

Nedone
Футболка Levi's
Худи Puma
Джинсы Matinique Blue
Очки Cheap Monday

Бива
Футболка Rag Recycle
Худи T.Y.
Джинсы H&M
Аксессуары Blacksilver
Очки Strellson

Улет
Футболка Wrangler
Куртка H&M
Очки River Island

РОК

Девиз: агрессивное самовыражение. Атрибуты: кожа, железо и массивные ботинки. Но Rock — не только одежда, это прежде всего настроение. Ведь жизнь, как известно, борьба.

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72

Plot
Футболка Benetton
Куртка Wrangler
Джинсы Bogner
Высокие ботинки Versace
Браслет King Baby Studio
Очки Custo

Карп
Футболка The Store
Худи T.Y.
Джинсы Sisley
Ремень Feraud
Кроссовки Reebok

Благодарим клуб "16 тонн"
за помощь в организации съемки

[hi] fi гид

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Американская группа Metallica — на сегодня самый известный и успешный коллектив в тяжелом роке. С одинаковым успехом Metallica играет все: от скоростного металла своих ранних работ до блюза и грязного рока с альбомов 90-х и 2000-х. 7 марта 1999 года Metallica была введена в Зал славы рок-н-ролла, после чего 7 марта в Сан-Франциско было объявлено официальным днем группы.

Adidas Denim by Diesel

Cost+Weber+Ahaus

Blacksilver

Перстень Blacksilver

Cesare Paciotti

Chevignon

ФОТО: RUSSIAN LOOK

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72

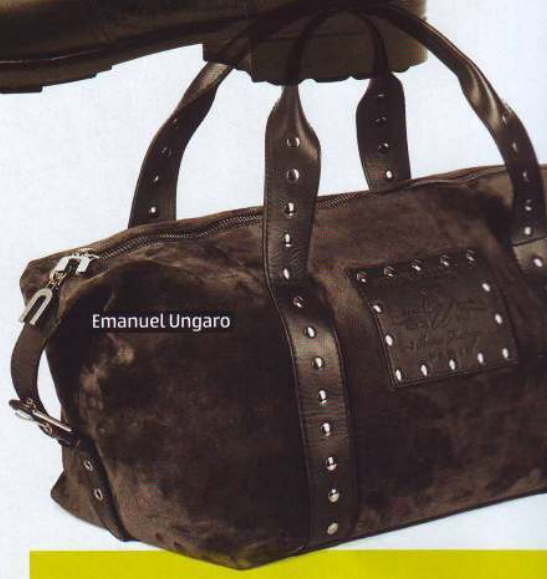
ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Bruno Banani

Dino Bigioni

Loewe Advanced Technology – линия высокотехнологичных средств по уходу за кожей лица, (а не косухи), даже внешне соответствует брутальному образу рокера.

King Baby Studio



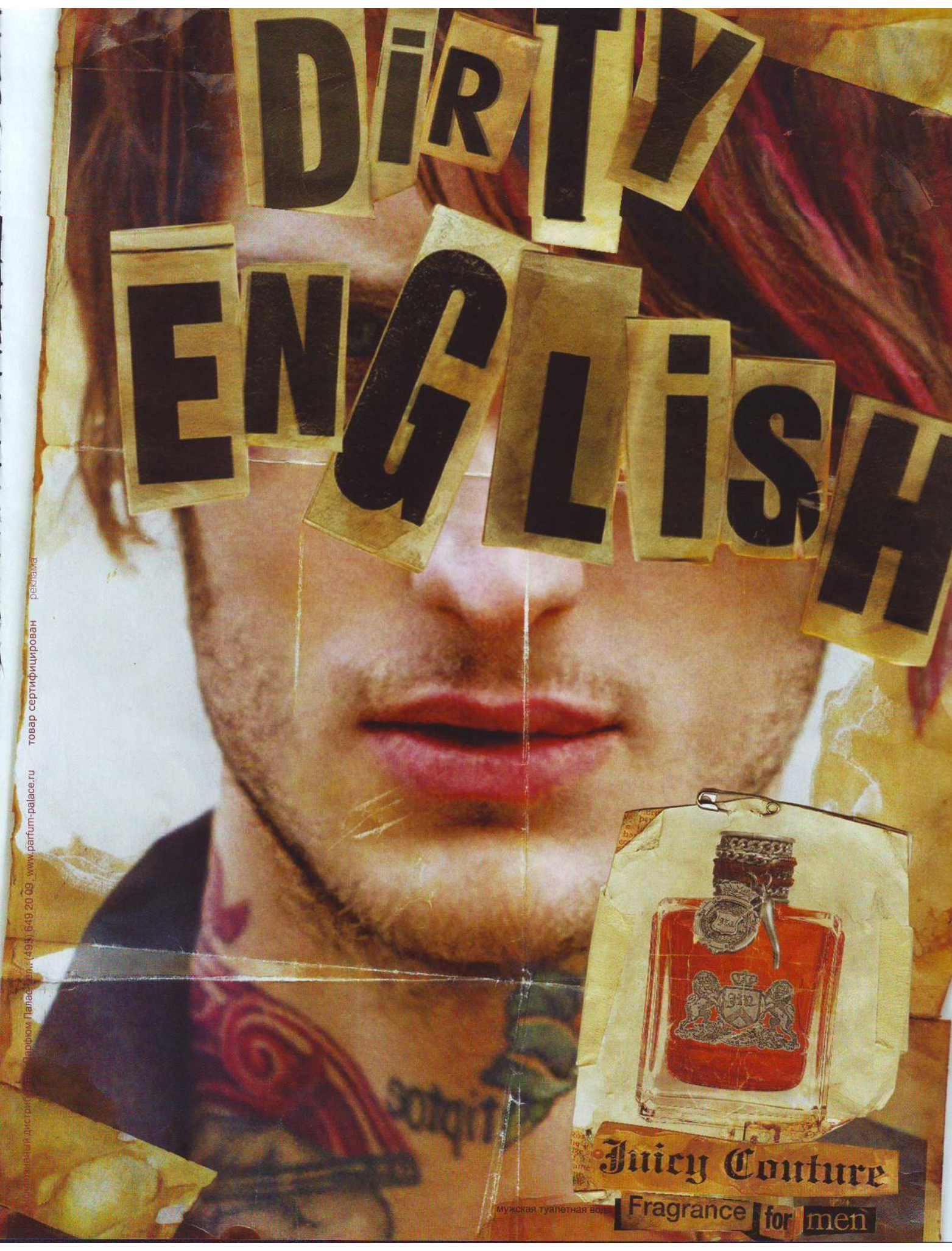
Emanuel Ungaro

Guess

CK Calvin Klein

Mexx

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72



эксклюзивный дистрибьютор Парфюм Палас тел.: (495) 649 20 09 www.parfum-palace.ru товар сертифицирован реклама

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Patrizia Pepe

Guess Jeans

Patrizia Pepe

Roberto Cavalli

Christian Audiger

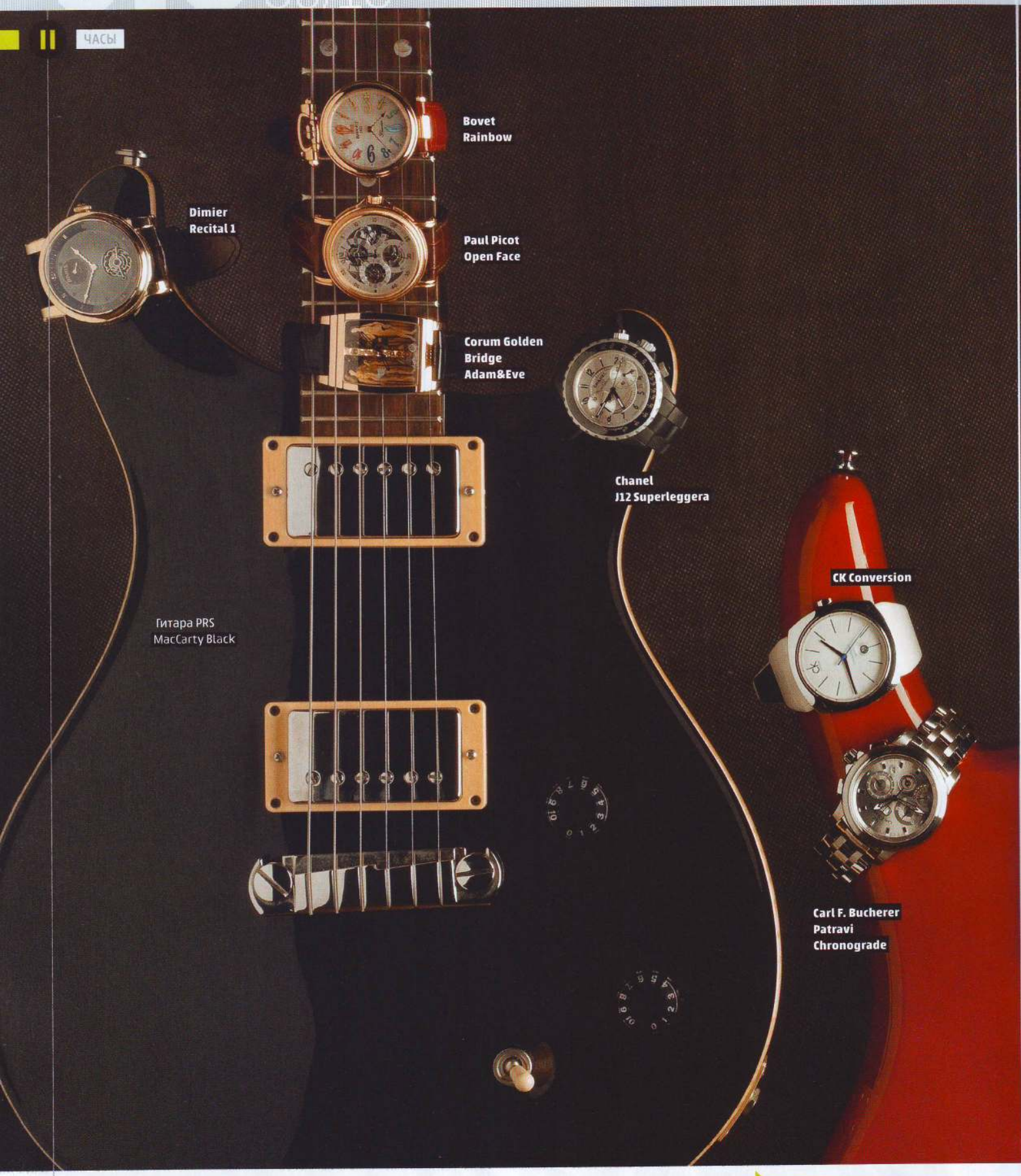
Louis Vuitton

Prada

Yves Saint Laurent

Marc Jacobs

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72

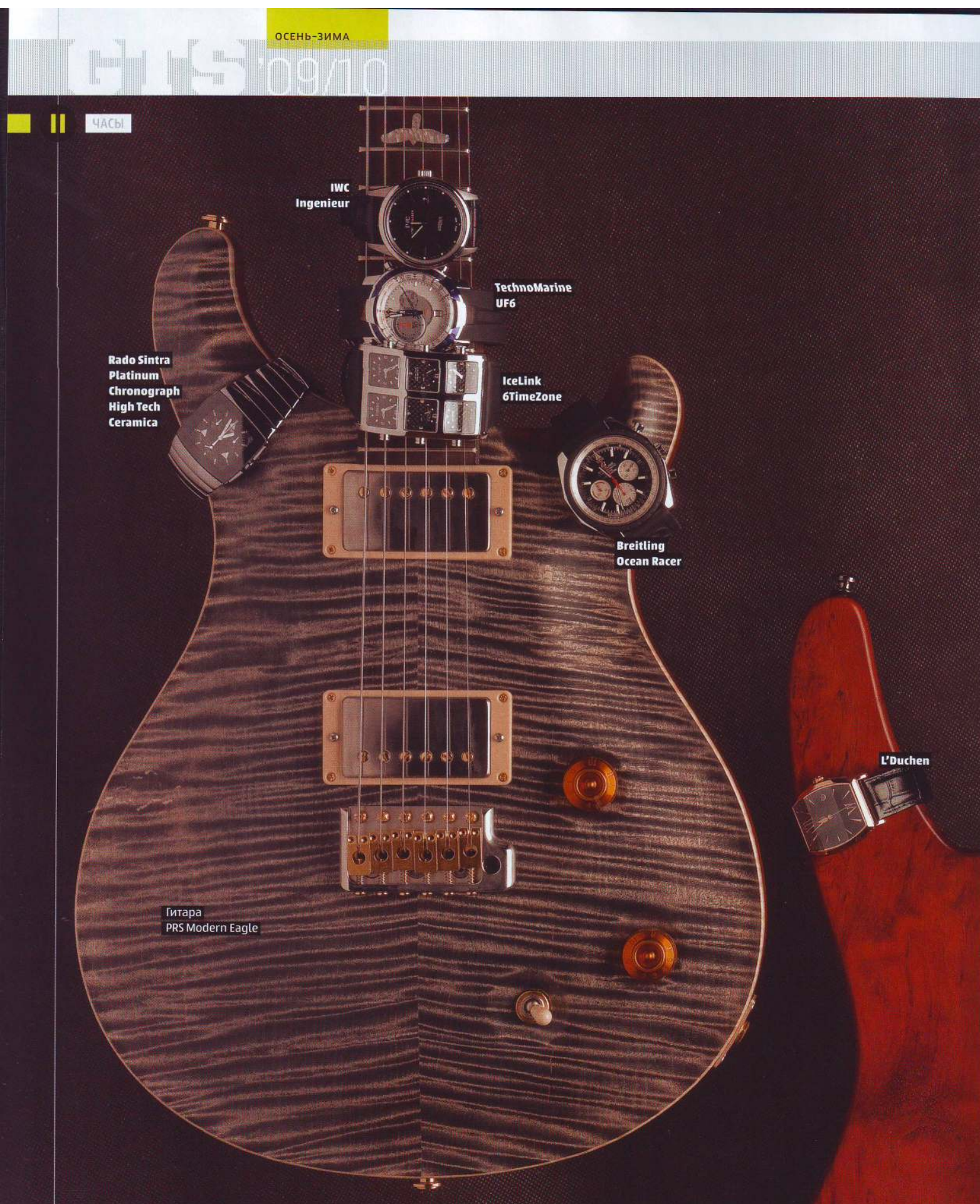


ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

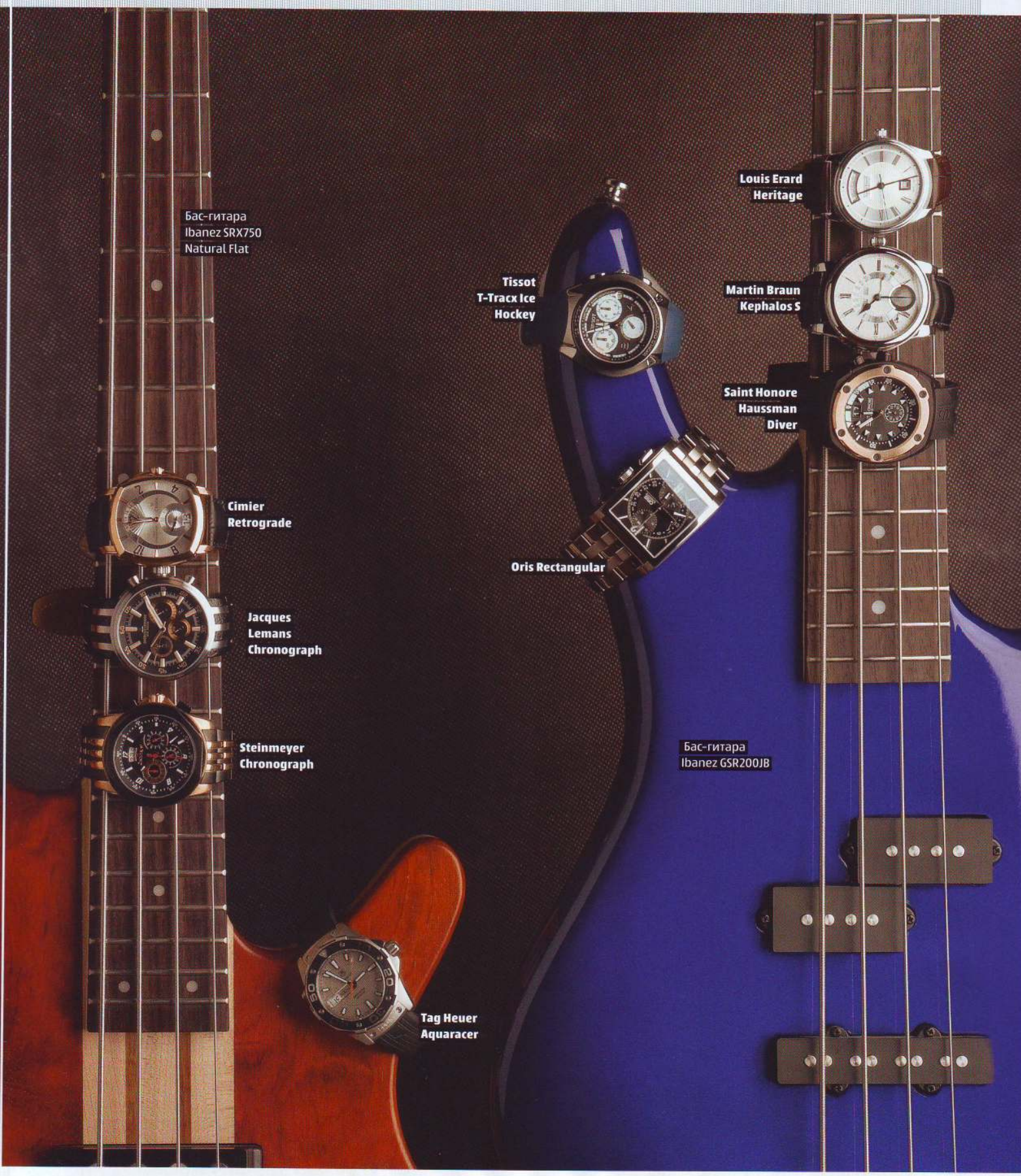
РИТМ&БЛЮЗ

Конечно, хорошая музыка вне времени и пространства. А вот хорошие часы были у всех известных гитаристов.

Благодарим сеть магазинов "Музторг" за помощь в организации съемки



ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72


Бас-гитара
Ibanez SRX750
Natural Flat
Cimier
Retrograde
Jacques
Lemans
Chronograph
Steinmeyer
Chronograph
Tag Heuer
Aquaracer
Tissot
T-Tracx Ice
Hockey
Oris Rectangular
Louis Erard
Heritage
Martin Braun
Kephalos S
Saint Honore
Haussman
Diver
Бас-гитара
Ibanez GSR200JB

Кондрат Рыжий
Футболка Levi's
Худи Quiksilver
Брюки Patrizia Pepe
Ремень Chevignon
Кроссовки Le Coq Sportif
Очки Prada

Женя Джексон
Футболка, кроссовки Lacoste
Худи T.Y.
Джинсы Gant
Кепка Le Coq Sportif
Очки Versace

ХИП-ХОП

Парни с окраин, умеющие за себя постоять, привыкли действовать и отвечать за свои поступки. Они носят свободные вещи и удобные кроссовки, которые порой наворочены, как дорогой автомобиль.

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

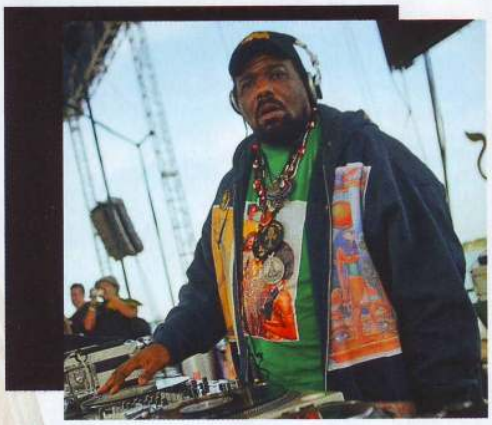
Mike White Smoke
Футболка Quiksilver
Худи Levi's
Джинсы Timberland
Шапка Lacoste
Кроссовки Adidas
Очки Cheap Monday
БАСТА (Ноггано)
Куртка Nike
Шорты O'Neill
Аксессуары King Baby
Очки Tom Ford

Adidas Originals

Replay

Wrangler

Adidas Originals



Африка Бамбата одним из первых догадался, что ритмичная болтовня под украденные у других музыкантов ритмичные куски их произведений — это тоже музыка. За что заслужил почетное звание крестного отца хип-хопа. Многие музыканты считали за честь иметь возможность выступить вместе с этим упитанным фриком.

Christian Audiger

Браслет John Hardy

Reebok

ФОТО: RUSSIAN LOOK

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72

реклама

МОСКВА: ГУМ, тел.: (495) 627 35 16; ТЦ «Охотный ряд», тел.: (495) 737 85 94; ТРЦ «Европейский», тел.: (495) 229 61 94; ТЦ «Ашан Капитолий», тел.: (495) 789 95 85; МТРК «Времена Года», тел.: (495) 725 60 04; ТРЦ «МЕГА» Химки, тел.: (495) 221 33 55; ТРЦ «МЕГА» Теплый Стан, тел.: (495) 641 [illegible]; ТРЦ «МЕГА» Белая Дача, тел.: (495) 258 40 57; ТРК «Метрополис», тел.: (495) 543 92 97 (98); ТРЦ «ЕвроПарк», тел.: (495) 287 18 47 (48); Дисконт-центр LACOSTE СК «Олимпийский», тел.: (495) 933 40 42; Дисконт-центр LACOSTE ТК «Савеловский», тел.: (495) 664 20 81. **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** ТРЦ «МЕГА» Парнас», тел.: (812) 332 60 86 (87); ТЦ Питер Радуга, тел.: (812) 336 54 45; ТК «СЕННАЯ», тел.: (812) 635 83 68 (69); ТЦ «РУМБА» дисконт, тел.: ((812) 313 9[illegible] 50 (51). **НИЖНИЙ НОВГОРОД:** ТЦ «МЕГА», тел.: (8314) 56 95 61. **ЕКАТЕРИНБУРГ:** ТЦ «МЕГА», тел.: (343) 31 000 98. **КАЗАНЬ:** ТЦ «МЕГА», тел.: (843) 533 06 58. **РОСТОВ-НА-ДОНУ:** МЕГАЦЕНТР «Горизонт», тел.: (863) 272 54 26. **САМАРА:** ТЦ «Park House», тел.: (846) 276 43 05. **КРАСНОДАР:** ТРК «Сити Центр», тел.: (861) 213 47 17.

* Немного воздуха на земле

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Hogan

T.Y.

WHITE MAFIA

Кольцо Soul Fetish

De Puta Madre

TRY MY BAZOOKA

69

Sephora Men "Morning Construction Zone" — этот набор поможет восстановить лицо после забойной вечеринки в клубе.

Nike

Puma

Toy Watch

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72

реклама

отдел региональных продаж +7 495 7558333

Москва: ТД «ГУМ», 2 этаж, ТК «Охотный ряд», 2 уровень, ТЦ «Метрополис», 3 этаж, **Санкт-Петербург:** Мега Дыбенко, Большой Гостиный Двор, **Уфа:** ТК «Экватор», 1 этаж

le coq sportif

Le Coq Sportif

Adidas Originals

King Baby Studio

Custo

Guess Jeans

Iceberg

Levi's

Levi's

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72

ROCK | HIP-HOP | **JAZZ** | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Группа Sanza
Группа "СПАМ-оркестр"

Аким Мабайя
Рубашка Pino Borriello
Пиджак LAB. Pal Zileri
Джинсы Feraud
Туфли Dino Bigioni
Шляпа H&M

Игорь Кривда
Футболка Calvin Klein Jeans
Пиджак Gant
Шарф Firetrap
Джинсы HUGO
Туфли Gianfranco Butteri
Шляпа Chevignon

ДЖАЗ

Это интеллектуальный джем и в музыке, и в одежде. Для любителей импровизации, которые не боятся казаться непонятыми. В общем, главное в жизни — весь этот Jazzzz!

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ **СТР. 72**

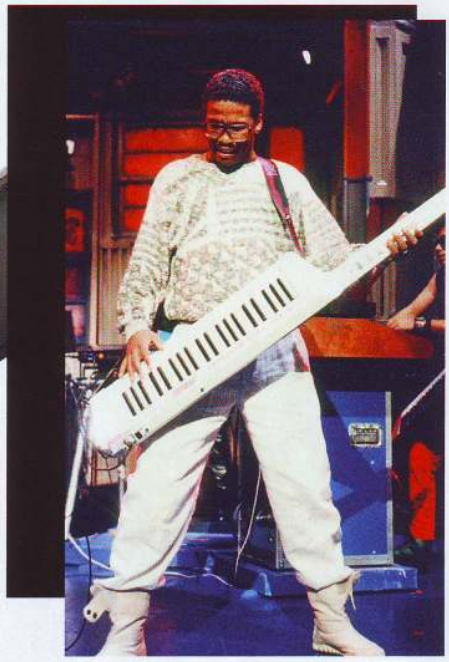
Дмитрий Шваченко
Рубашка BOSS Orange
Галстук Pal Zileri
Пиджак Sisley
Джинсы Lardini
Туфли Baldinini
Кепка Lanvin

Константин Федоров
Рубашка Mexx
Джинсы Feraud
Галстук Lardini
Шляпа Strellson
Кроссовки Lacoste

Благодарим Алису Т.
за помощь в организации
съемки

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Dormeuil



Заслуга Херби Хэнкока — превращение джаза из "музыки для стариков" в современный и динамично развивающийся жанр. Он скрестил джаз с поп-музыкой, фанком и электроникой, вдохнув новую жизнь в старый стиль.

Mario Bruni

Salvatore Ferragamo

CK Calvin Klein

Gant

Carnaby

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

T.Y.

Baldinini

Dirk Bikkembergs

T.J. Collection

Ermenegildo Zegna

Любителям джаза, тонко понимающим музыку, стоит обратить внимание на новую линию средств от L'Oreal Paris "Men Expert Гидра Сенситив" для чувствительной кожи.

Finamore

Paul Smith

Mario Bruni

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Salvatore Ferragamo

Dsquared

Salvatore Ferragamo

Ralph Lauren

Hermes

Valentino

John Lobb

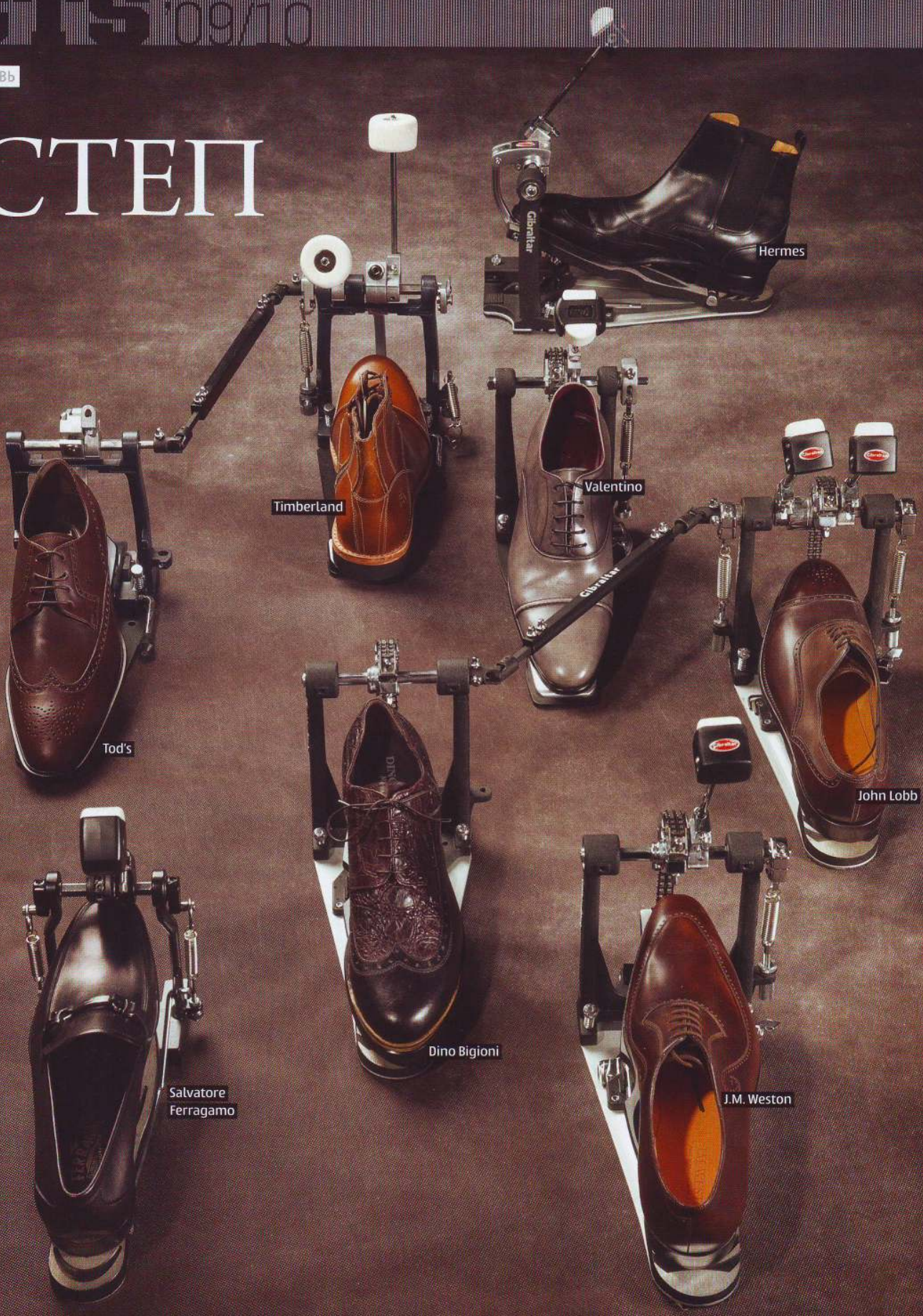
Borsalino

Santoni

Zolla

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

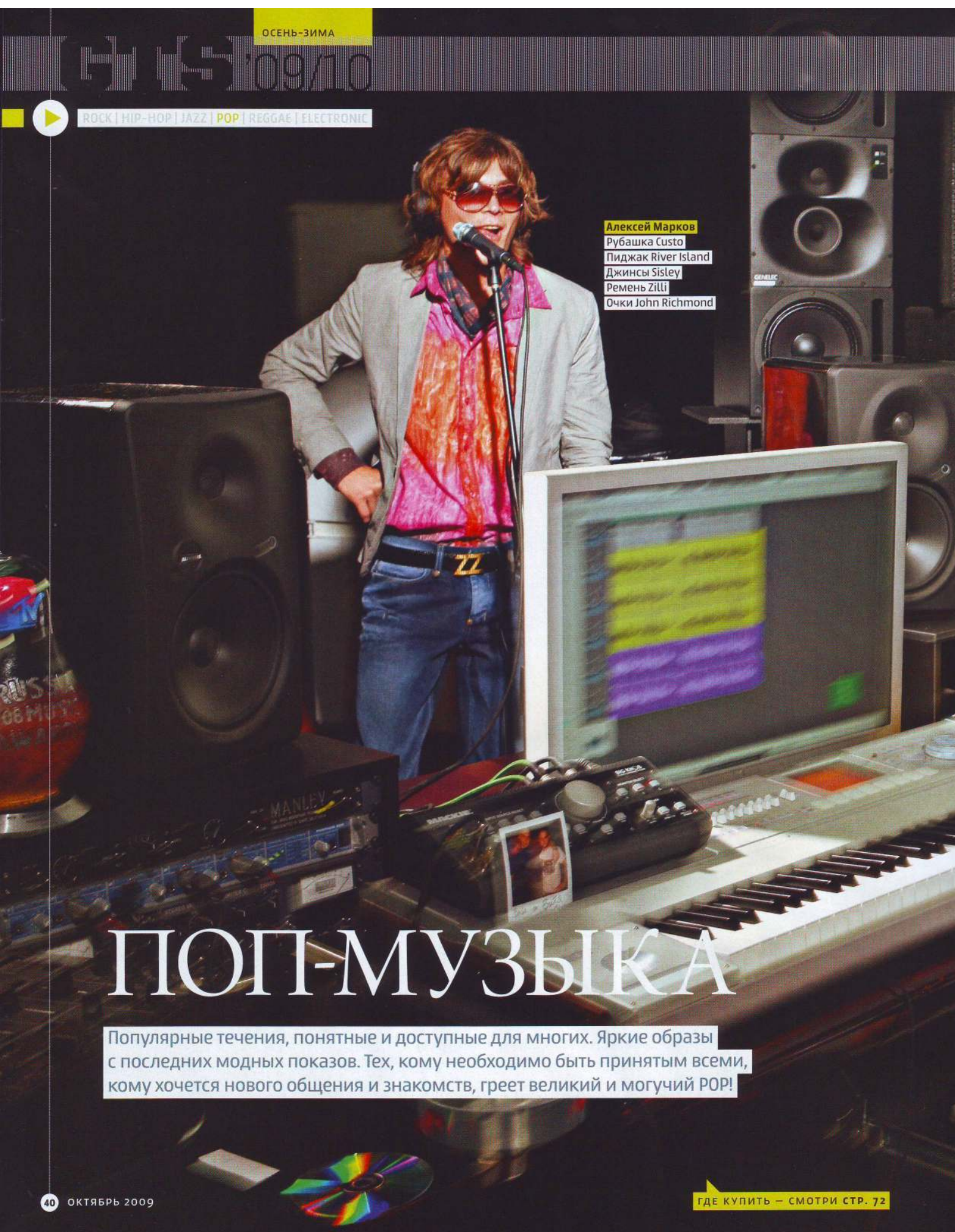
СТЕП



ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

Та обувь, что слева, не подвержена влиянию моды. Это классика для неспешных движений. Та, что справа, для движений быстрых. Вся обувь расставлена на педалях от ударных, чтобы ты мог лучше ее рассмотреть. Обрати внимание на разнообразие цветов и форм.

Благодарим сеть магазинов "Музторг" за помощь в организации съемки

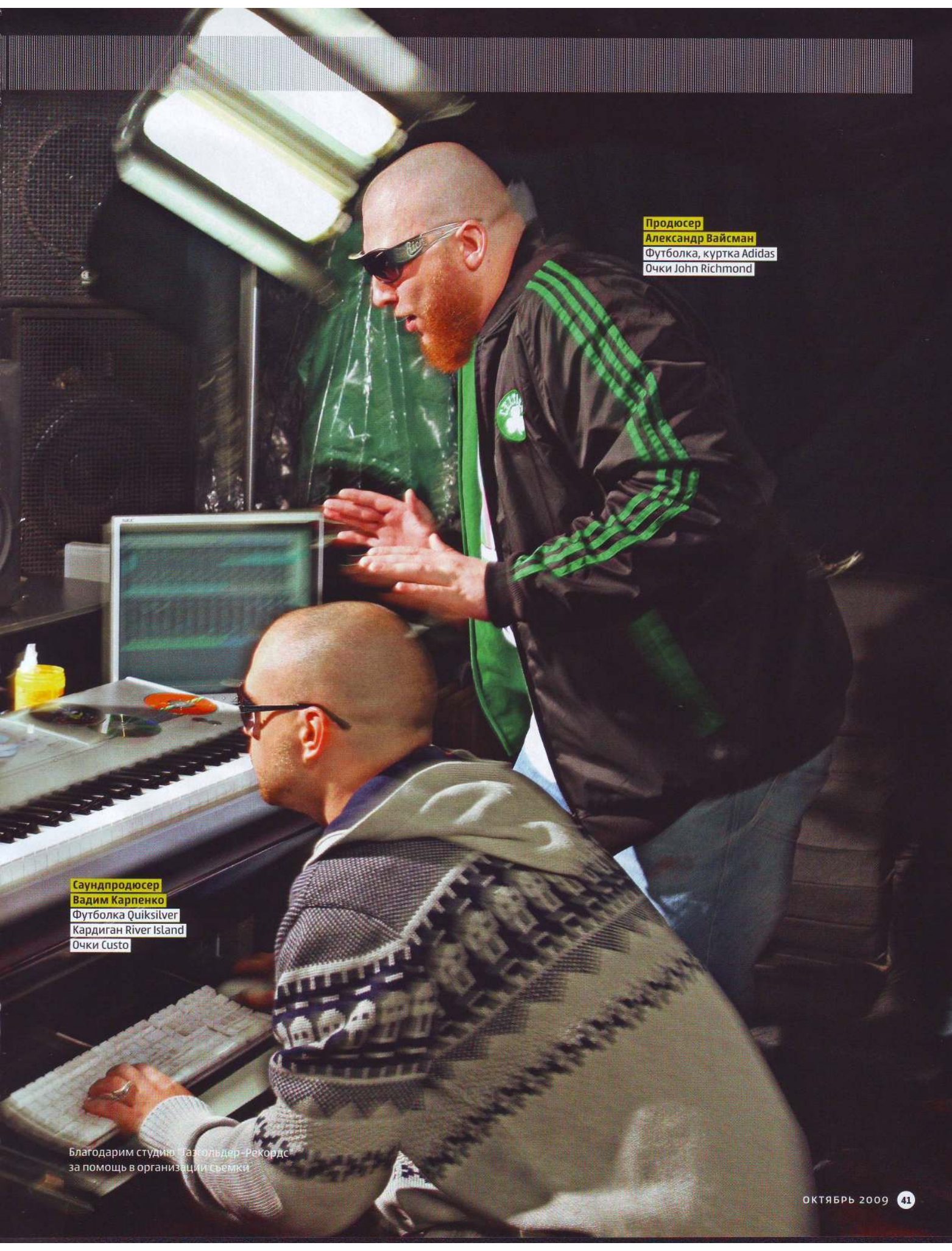


Алексей Марков
Рубашка Custo
Пиджак River Island
Джинсы Sisley
Ремень Zilli
Очки John Richmond

ПОП-МУЗЫКА

Популярные течения, понятные и доступные для многих. Яркие образы с последних модных показов. Тех, кому необходимо быть принятым всеми, кому хочется нового общения и знакомств, греет великий и могучий POP!

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72



Продюсер
Александр Вайсман
Футболка, куртка Adidas
Очки John Richmond

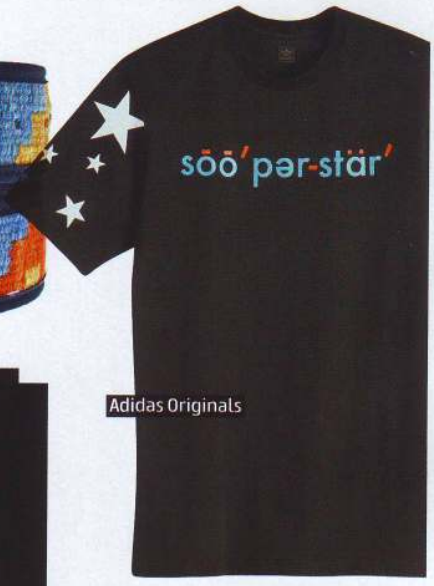
Саундпродюсер
Вадим Карпенко
Футболка Quiksilver
Кардиган River Island
Очки Custo

Благодарим студию Тазольдер-Рекордс
за помощь в организации съемки

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Lanvin

Roberto Cavalli



Adidas Originals

Джастин Тимберлейк, бывший солист N'Sync, поклонник Элтона Джона и Майкла Джексона, обладатель шести "Грэмми", не ограничился одной лишь славой суперзвезды поп-музыки. Тимберлейк выпускает собственную одежду и руководит рекорд-лейблом.

Dr.Koffer

Gant

Chevignon

Dolce & Gabbana

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

Chester

Louis Vuitton

Zolla

Для звезд поп-музыки внешность, и лицо в частности, — одна из главных составляющих успеха. Увлажняющий крем и крем под глаза линии LAB Series — то, что надо!

Santoni

Mexx

Dolce & Gabbana

Dirk Bikkembergs

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72

UGG Australia

Etro

Dsquared²

Custo

Versace

Hogan

Salvatore Ferragamo

Levi's
Limited Edition

Quiksilver

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

РЕГГИ

Стиль для тех, кто на позитиве, кто предпочитает естественность и непротивление злу насилием. Их кредо – релакс, они свободные парни.

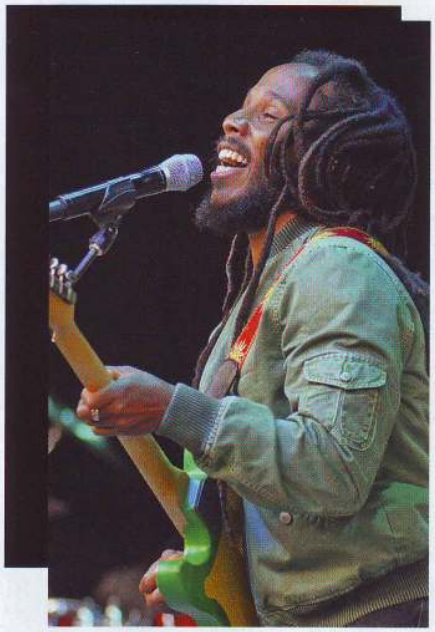
Дон Антон
Футболка, куртка Nike
Рубашка Custo
Джинсы Cheap Monday
Шапка Patrizia Pepe
Кроссовки Adidas
Очки John Richmond

Dan
Футболка Levi's
Куртка Patrizia Pepe
Джинсы Lacoste
Сапоги UGG Australia
Очки Dirk Bikkembergs

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

Брэда Сидъ
Футболка, брюки Adidas
Худи Louis Trenker
Очки Custo
Лэм
Футболка Mexx
Костюм, кроссовки Adidas
Шапка Gant
Очки John Richmond
Ras See Ya
Свитер, джинсы T.Y.
Худи Reebok
Кроссовки Adidas

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | **REGGAE** | ELECTRONIC



По фамилии сразу понятно, чей сын Зигги Марли. Как и положено хорошему сыну, продолжает дело отца. Причем с большим успехом — в 2007 году он получил "Грэмми" в номинации "Лучший диск в стиле регги".

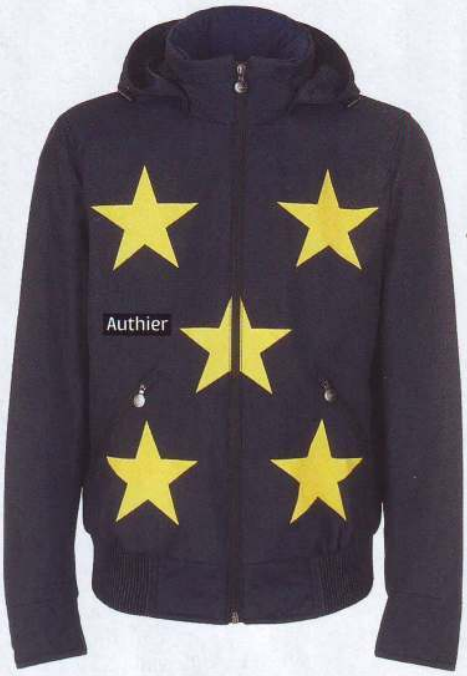


ФОТО: RUSSIAN LOOK

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ **СТР. 72**

09/10

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | **REGGAE** | ELECTRONIC

Matinique Blue

Timberland

Guess Jeans

Quiksilver

Основателям и почитателям этого музыкального стиля в своем арсенале стоило бы иметь основательную марку Lancome, помогающую бороться с признаками старения кожи.

Levi's

Matinique Black

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ **СТР. 72**

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

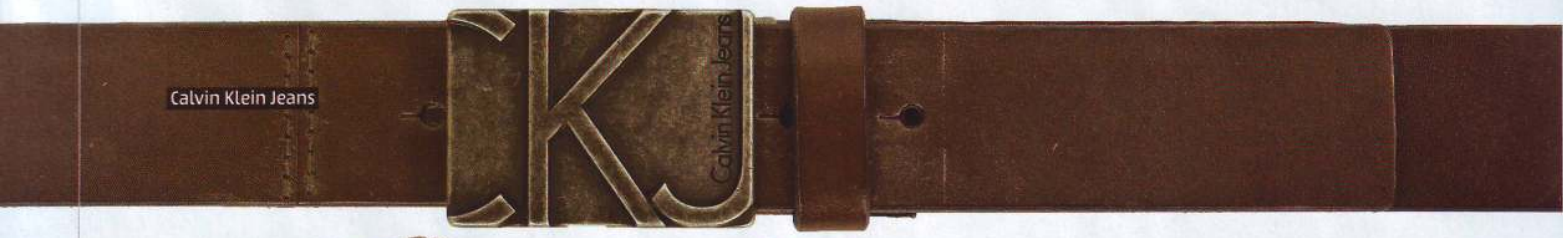
Quiksilver

De Puta Madre

Guess Jeans

Chevignon

Patrizia Pepe



Calvin Klein Jeans

Gant

Etro

Firetrap

Nike

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

LINKIN PARK: НЕ МОЛОДО, НО ЗЕЛЕНО

До отказа забив площадь стадиона «ТЕЛЕБАШНЯ», поклонники фестиваля Tuborg Greenfest пропели 18 треков сетлиста LINKIN PARK, не думая о времени и не жалея сил. Многомегаваттное звучание барабанного бита от Роба Бурдона позволило в буквальном смысле ощутить пульс каждой композиции всем телом!

Как часто мы думаем, что чуждые нам увлечения не популярны вовсе? Часто. По данным The Tom Peters Group 3 из 5 хобби, не вызывающих у нас интереса, оцениваются как малозначительные. Вот и сейчас, если ты не поклонник альтернативы, можешь подумать, что, не посетив вышеозначенный фестиваль, ничего не потерял. НО… Даже если кажется, что слышишь о LP впервые, это только кажется. Доказать это совсем несложно. Если вдруг невозможно вспомнить треки к фильмам «Трансформеры» или «Сумерки», то 100% ты вспомнишь треки к фильму «Матрица». Да, все верно - это бессмертные творения коллектива LINKIN PARK, собранного не умелым и богатеньким продюсером, а крепкой университетской дружбой. Для группы это не первый Greenfest в России, в 2007 выступления «парка» уже успели произвести фурор в северной столице.

В этом году 13 тысяч поклонников фестиваля из Москвы, Казани, Минска, Екатеринбурга, Вильнюса и даже Владивостока приехали в Санкт-Петербург, чтобы отдать должное альтернативе. И, надо сказать, было из-за чего! На сцену в этот день вышли: революционная группа из Уфы – LUMEN, демонический LINKIN PARK (Калифорния) и глумливые уроженцы Уэльса – FUNERAL FOR A FRIEND.

Для публики со столь обширной географией и своеобразными взглядами на жизнь потребовалось особое действо. В топ-лист развлечений вошли: нанесение аэротату, возможность исполнить авторское соло на гитаре и барабанной установке, а так же мастер-класс граффити. Особое внимание заслужили чир-лидинг шоу: девушки в костюмах инопланетного кроя привнесли на поляну особый драйв, заразили энергией, прямо сказать – зажгли! Прекрасный пол в этот день особенно радовал – аэротату наносили на самые пикантные части тела и показывали не стесняясь. Пиво продавали с учетом ограничений по возрасту, а вот хорошую погоду и положительные эмоции никто не лимитировал.

И что в итоге? Этот июльский день был проведен тобой как-то иначе? Возможно, это не потеря потерь, но неудачное стечение обстоятельств однозначно.

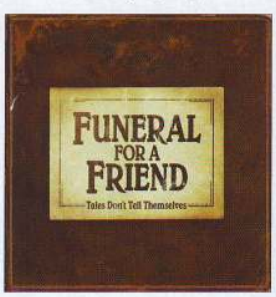
СПРАВКА

- **Место проведения:** Санкт-Петербург, Стадион «ТЕЛЕБАШНЯ»
- **Дата проведения:** 26 июля
- **Какой по счету:** 5-й фестиваль
- **Кол-во посетителей:** более 13 000 человек
- **Температура воздуха:** +26
- **Группы:** LUMEN; FUNERAL FOR A FRIEND; LINKIN PARK
- **Кол-во треков LP:** 18
- **Официальный цвет фестиваля:** ЗЕЛЕНЫЙ
- **Официальное пиво фестиваля:** TUBORG GREEN
- **Хедлайнеры прошлых Greenfestов:** Metallica, The Rasmus, Jamiroquai, Mattafixx, Fatboy Slim
- **Положительные эмоции:** не ограниченно

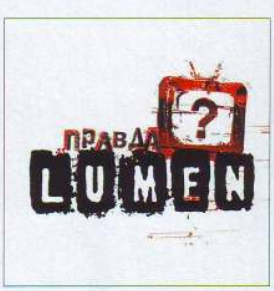
БЛИЦ ОТВЕТЫ

Что радует Вас в жизни?
LP – Дети. Их у меня четверо.

Вам нравятся русские девушки?
FFAF – Без ложной скромности да… и парни впрочем тоже очень симпатичные (шутка).



Что лучше сольник или выступление на фестивале?
LUMEN – Конечно фестиваль. Нам приятно, что наши поклонники могут пообщаться с другими фанатами альтернативы.



РЕКЛАМА

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

ЭЛЕКТРО

Это стиль интеллектуальной богемы, артистичной, подкованной и в музыке, и в моде. Его носители в курсе всех интернет-новинок, легко жонглируют модными фамилиями и стилями, а одежду предпочитают лаконичную, но только от продвинутых производителей.

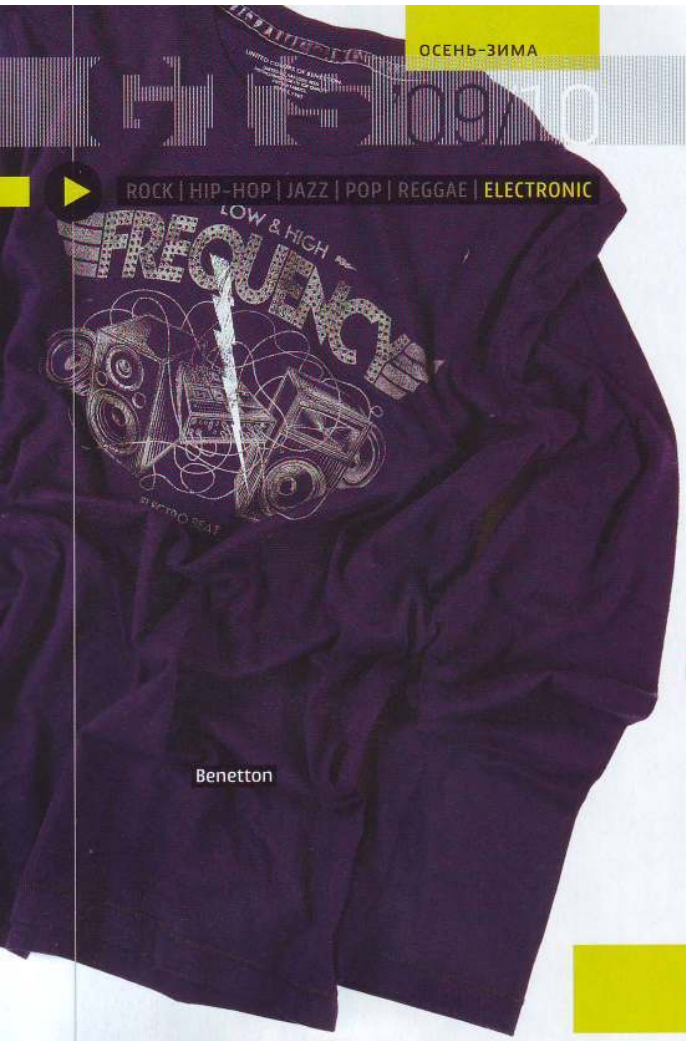
DJ Зорькин
Футболка River Island
Куртка Feraud

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

Благодарим клуб "Воздух"
за помощь в организации съемки

09/10

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC



Benetton

Reebok

Во многом именно благодаря дуэту Chemical Brothers электронная музыка вышла из душных клубов на огромные стадионы. Приглашенные вокалисты, доисторические синтезаторы и семплы чужих произведений – все, что так любят современные электронщики, скромные студенты из Манчестера опробовали еще в начале 90-х.

Levi's

Adidas Originals

Hermes

Mexx

Neohit

ФОТО: RUSSIAN LOOK

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Dirk Bikkembergs

Quiksilver

Adidas

Marc Jacobs

Dolce & Gabbana

Bogner

Chevignon

T.Y.

Le Coq Sportif

Burberry

ГДЕ КУПИТЬ – СМОТРИ СТР. 72

ROCK | HIP-HOP | JAZZ | POP | REGGAE | ELECTRONIC

Replay

Quiksilver

UGG Australia

Loro Piana

Рабочий день востребованного DJ длится до рассвета. И чтобы даже под утро выглядеть бодрым и свежим, хорошо начинать день с популярных средств марки Nivea.

Adidas Originals

Julipet

Strellson

ГДЕ КУПИТЬ — СМОТРИ СТР. 72

Гитарный усилитель Marshall 1959RR Randy Rhoads

Emporio Armani

Chanel Egoiste Platinum

Acqua di Parma Colonia Intensa

DKNY Men

ГАММЫ

Lalique Pour Homme, лимитированный выпуск

Solo Loewe Intense

D&G L'Amoureux

Гитарный усилитель VOX AC15HTVH

Каждый аромат звучит по-своему. Выбирай тот, где верхние и нижние ноты находятся в гармонии и играют только для тебя.

Благодарим сеть магазинов "Музторг" за помощь в организации съемки

В РОССИЮ С ЛЮБОВЬЮ

Такого еще не было, чтобы известный люксовый бренд создал аромат специально для русских женщин. L Loewe продается только на территории России и только в сети магазинов парфюмерии и косметики "Л'Этуаль" и Sephora. Спеши подарить этот эксклюзив подруге.

СОЕДИНЕННЫЕ ШТАНЫ

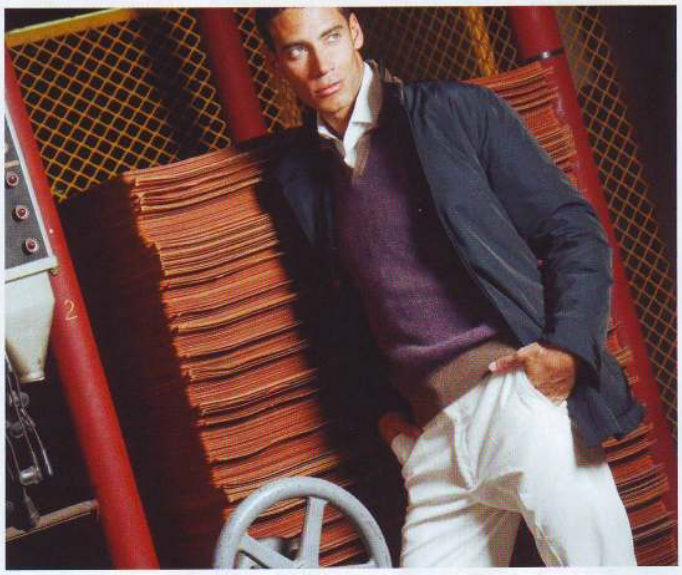
В ГУМе открылся концептуальный бутик TJ project марки Trussardi Jeans. Помимо новой коллекции Trussardi Jeans, в бутике представлена линия Advanced Technique — вещи отличает сочетание кожи с шерстью, прорезиненным сатином и нейлоном.

НАСТУПЛЕНИЕ СКАНДИНАВОВ

Третий этаж ТРЦ "Европейский" освежили открытием магазина InWear/Matinique. Стиль от датчан: Matinique — для мужчин, InWear — для женщин. Возможно, Дания скоро станет таким же центром моды, как Англия, Франция и Италия.

ВЫЙДИ В ПОЛЕ

С 7 по 12 декабря в Intercontinental Aphrodite Hills Resort Hotel на Кипре пройдет ежегодный гольф-турнир на Кубок Intercontinental. Зарегистрироваться можно до 25 ноября по e-mail: ic.reservations@aphroditehills.com



ВЕРХОВОЙ

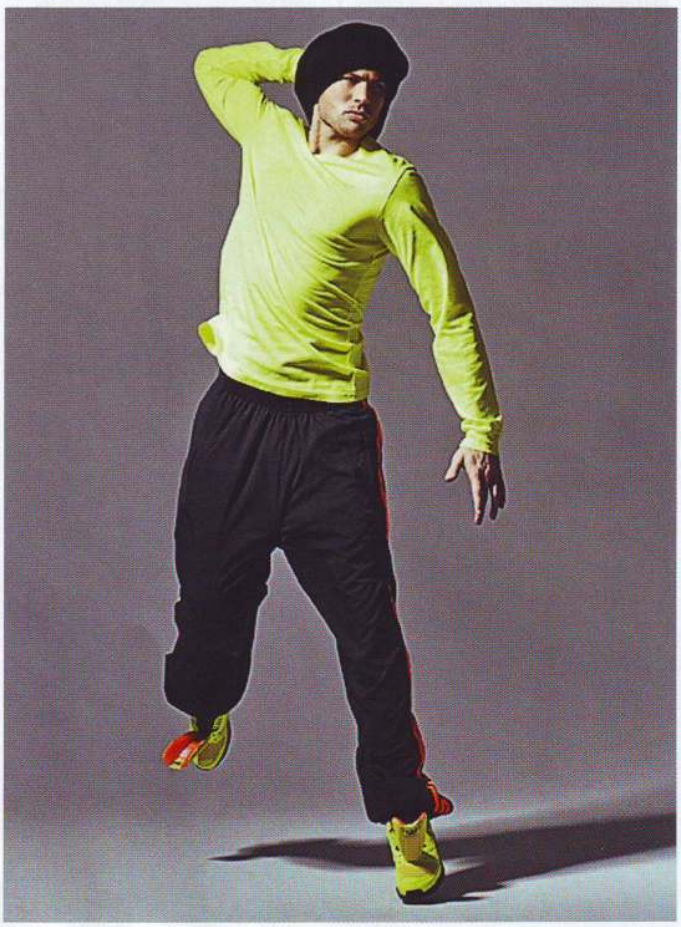
Знаменитый итальянский дизайнер Лучиано Барбера давно увлекается конным спортом. Именно в нем мастер и почерпнул вдохновение для создания своей осенне-зимней коллекции-2009-2010. Все вещи выполнены в жокейском стиле в английских и итальянских традициях. Советуем примерить, даже если пока ты не собираешься ездить верхом.

СИСТЕМА PAL

Лаборанты итальянской марки Pal Zileri удачно скрестили современность и традиции и получили классический крой мужских костюмов с новыми материалами и линиями. Это и есть новая коллекция линии LAB. Ключевая вещь — классический дафлкот — стал короче и уже. Из остального отметим костюмы в технике пэчворк: сочетание вариаций одной и той же ткани. Например, мелкая полоска и клетка с разными оптическими эффектами.

ВЗЛЕТНЫЕ ПОЛОСЫ

Adidas Originals продолжает праздновать 60-летие тех самых "трех полосок". Сейчас этот символ — неотъемлемая часть не только спортивной моды, но и всей молодежной культуры. В новой коллекции присутствуют и силуэты, созданные за последние 60 лет, и различные модели от хип-хоп-исполнителей — результат тесного сотрудничества с рекорд-лейблом Def Jam.



10 ЛЕТ НАЛЕВО

Известно, что ткань легендарных Levi's 501 Jeans сплетена так, что штанины закручиваются в левую сторону. В свое время это подтолкнуло дизайнеров на поиски новых жанров. Так 10 лет назад появилась марка Levi's Engineered Jeans и ее первая модель Twisted Leg. К юбилею фирма воссоздала абсолютный хит 1999 года — модель 10002 Loose, вручную забрызганную красками. Жаль, что их всего 50 экземпляров.

АКТИВ-АКЦИЯ

Хочешь выиграть приз? Не пропусти: розыгрыш призов — каждый час. И каждый день можно выиграть фотоаппарат. Акция продлится с 1 октября по 31 ноября.

Что делать:

1. Купить любой продукт Garnier "Чистая Кожа Актив".

2. Зарегистрировать на сайте www.pureactive.ru штрих-код продукта и номер чека. Каждый, кто зарегистрировался, участвует в розыгрыше призов.

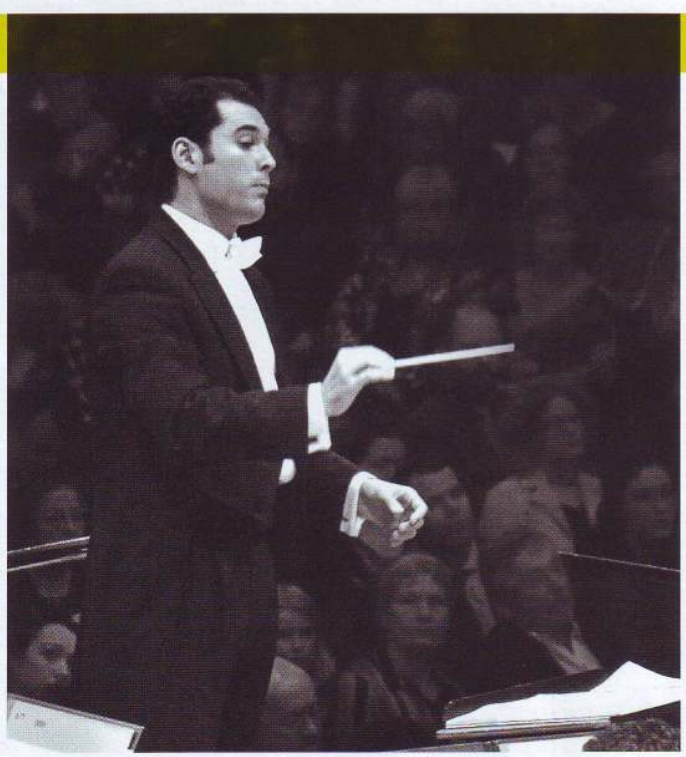
3. Тем, кто хочет выиграть более крутые призы (нетбук Acer, Sony Playstation или телефон Nokia 5800 Express Music), нужно поучаствовать в творческом конкурсе там же, на сайте:

- Снять ролик для линии продуктов Garnier "Чистая Кожа Актив".
- Придумать слоган для этих продуктов.
- Сделать рекламный плакат линии продуктов Garnier "Чистая Кожа Актив".

В каждой категории будут выбраны три победителя. Дерзай!

ФОТОАВТОМОТО

В июле посетители "Mercedes-Benz Центра" (Ленинградский пр-т, 39а) попали в уголок Америки 60-х с ее атмосферой и атрибутами, такими как знаменитое шоссе 66 (начинается в Чикаго, идет вдоль западного побережья, неофициально именуется "Матерью дорог"). Здесь встретились две легенды странствий — Mercedes-Benz и Harley-Davidson. Посетители также могли оценить выставку известного фотохудожника Владимира Корола, посвященную путешествиям и ретромобилям.



ОТЛИЧНЫЙ СЛУХ

Аромат — всегда самовыражение. Понимая это, Каролина Эррера создала CH Men, вдохновившись творчеством конкретных людей — музыкантов, виноделов, фотографов, архитекторов, модельеров, дизайнеров по дереву. Беседы с сильными, увлеченными жизнью мужчинами отразились не только в новом парфюме, но и вошли в ее "Дневник путешествий". Один из героев Эррера — дирижер Мариинского театра Туган Сохиев. Талантливый музыкант близок к миру ароматов, ноты которых он слышит так же четко, как и ноты исполняемых произведений. Бергамот, грейпфрут, шафран, мускатный орех, жасмин, фиалка — вот какая мелодия звучит в новом шедевре CH.

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ И ПОЛУЧИ ПОДАРОК ОТ KENZO: АРОМАТ KENZO POWER (ДОРОЖНАЯ ВЕРСИЯ) И РУЧКУ.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок от Kenzo

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH090906

ФИО .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** ....

● **Срок купона истекает 30 ноября 2009 г.** ● **Цены действительны только по России.**

● **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-9282.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера. Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по обьединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Каспост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) ИНН 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ГДЕ КУПИТЬ

Adidas, Adidas Denim by Diesel, Adidas Vespa, Adidas Originals м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23; "Валдай-центр", ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 6/3, т.: 692-5214; ТЦ "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-1405

Authier www.authier.com

Baldinini ул. Тверская, 12, т.: 629-1718; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3216; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 543-9702; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-1907; Тольятти, Park House, Автозаводское ш., 21, т.: (8482) 42-1742; Самара, Park House, Московское ш., 81А, т.: (8462) 79-5166; Казань, пр-т Ямашева, 46, т.: (843) 513-0706

Benetton ул. Красная Пресня, 48/2; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1

Breitling сервис-центр: Baker Plaza, ул. Бутырский Вал, 68/70, стр. 1, оф. 62, т.: 988-9625

Blacksilver Fine Custom Mechanics, ул. Нижние Мневники, стр. 110, т.: 585-9091; www.fcm-moto.ru

Blancpain м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2

Bogner м-н "Модная точка", Ленинский пр-т, 35, т.: 954-1400

Borsalino Crocus Men's Multibrand, "Крокус Сити Молл", пересечение Волоколамского ш. и МКАД, т.: 727-4160

BOSS Black/Orange Ленинский пр-т, 73, т.: 134-3546; МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; Смоленская пл., 3/5, т.: 785-2502/00; "Микродин", Бережковская наб., 4, т.: 240-0040; СПб, "Микродин", Большой пр-т, П.С., 29а

Bovet салоны Da Vinci: ТЦ "Сфера", ул. Новый Арбат, 36, т.: 690-7803/04; ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8089, 937-8131; бутик Adler, Смоленская пл., 3/5 т.: 937-8118; бутик Bovet, Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8117; г. Саратов, ул. Волжская, 15, т.: (8452) 23-8888; г. Нижний Новгород, Верхневолжская наб., 9/1, т.: (831) 419-4882; www.da-vinci.ru

Bruno Banani сеть м-нов мужского белья "Х.О.", ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3202; ТРЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1, т.: 641-4448; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8497; ТК "Город", Рязанский пр-т, 2, т.: 642-6438; ТЦ "Рублевский", Рублевское ш., 48/1, т.: 416-7184; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-6116; Нижний Новгород, ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63; т.: (8312)16-72-40

Burberry Столешников пер., 10, т.: 933-4257/58; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3389, 790-7307; ТК "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7570; СПб, ТЦ "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15, т.: (812) 449-9427; Ростов-на-Дону, "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7967; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8026

Calvin Klein Jeans ГУМ, Красная пл., 3, т.: 980-6595; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6596; МЕГА-Химки, т.: 980-9105; СПб., ул. Льва Толстого, 1/3, т.: (812) 449-3903; ул. Садовая, 22, т.: (812) 449-3907

Carlo Ventura м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-7561; www.rendez-vous.ru

Carnaby ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8511; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-2009; Большой пр-т, 86, т.: (812) 232-63-61; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 94, т.: (8632) 40-69-11

Cartier м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2

Cesare Paciotti бутик "Эго", ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; м-н Cezars, г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД

Carl F.Bucherer бутик Vendome, ул. Петровка, 10, т.: 692-5070

Chanel Столешников пер., 16-18

Cheap Monday м-н Kixbox, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16

Chester ул. Красная Пресня, 44, т.: 255-1493; пр-т Мира, 122, т.: 683-4102; ул. Маросейка, 9/2, стр. 1; СПб, 7-я линия Васильевского острова, 26, (812) 323-0629; Уфа, ул. Коммунистическая, 50, т.: (3472) 72-2404

Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-22-15; ТЦ "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4418/9; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5215; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81Б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814

Christian Audiger The Store, ул. Малая Бронная, 16

Cimier м-ны "3-15": ТЦ "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; ТЦ "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; ТЦ "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, ТРК "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, ТРК "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, ТЦ "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, ТЦ "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: 8-905-976-82-41; Н. Новгород, ТРК "Шоколад", ул. Белинского, 124, т.: (8312) 78-5270; Самара, ТЦ "Московский", Московское ш., 25В, т.: (846) 372-4046

CK Calvin Klein ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 980-5179; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 510-1832

Coast+Weber+Ahaus ЦУМ, ул. Петровка, 2

Corum салоны Da Vinci: ТЦ "Сфера", ул. Новый Арбат, 36, т.: 690-7803/04; ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8089, 937-8131; бутик Adler, Смоленская пл., 3/5 т.: 937-8118; бутик Bovet, Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8117; г. Саратов, ул. Волжская, 15, т.: (8452) 23-8888; г. Нижний Новгород, Верхневолжская наб., 9/1, т.: (831) 419-4882; www.da-vinci.ru

Custo сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512

De Puta Madre Hot Couture, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2

Dimier салоны Da Vinci: ТЦ "Сфера", ул. Новый Арбат, 36, т.: 690-7803/04; ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8089, 937-8131; бутик Adler, Смоленская пл., 3/5 т.: 937-8118; бутик Bovet, Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8117; г. Саратов, ул. Волжская, 15, т.: (8452) 23-8888; г. Нижний Новгород, Верхневолжская наб., 9/1, т.: (831) 419-4882; www.da-vinci.ru

Dino Bigioni ТЦ "Аркадия" Ср. Овчинниковский пер., 8, т.: 589-7933; Н. Новгород, ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63, т.: (312) 16-72-01

Dirk Bikkembergs м-н "Подиум", Кутузовский пр-т, 26

Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8

Dormeuil ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2

Dr.Koffer м-ны Men's Merit, ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855 "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; ТЦ "Таганка", Таганская пл., 2; м-н Sarar, ул. Новый Арбат, 13

Dsquared² Театральный пр-д, 2, т.: 927-6995

Emanuel Ungaro Столешников пер., 9, т.: 628-6467

Etro "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10

Feraud МЕГА-Теплый Стан

Finamore ул. Малая Бронная, 16

Firetrap м-н Ё-Life, ул. Арбат, 19, т.: 203-3003; ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; Ленинский пр-т, 11, т.: 954-2920; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru

Gant ТК "Охотный ряд", 2 уровень, т.: 737-8340; МЕГА-Теплый Стан, т.: 730-2433; ТК "Ашан-Сити", ул. Правобережная, 1, т.: 799-9701

Gianfranco Butteri "Салита", Ленинский пр-т, 18, www.salita.ru; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; modatut.ru

Guess ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7907; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3163; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; МЕГА-Теплый Стан, т.: 660-9379; МЕГА-Химки, т.: 221-3369; "Ашан-Сити", ул. Правобережная, 1Б, т.: 775-2905; ТРК "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9722; Аэропорт "Шереметьево", т.: 777-0294; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-9377; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8775; Невский пр-т, 5, (812) 315-9981; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5113; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5973; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81Б, т.: (846) 372-2428; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0815; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0673

Guess Jeans ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8505; ТРК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 981-1516; ГУМ, Красная пл., 3

Hermes Столешников пер., 12, т.: 933-2833; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3019/4705

H&M МЕГА-Химки; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16

Hogan ЦУМ, ул. Петровка, 3; наб. Тараса Шевченко, 23А; СПб., Невский пр-т, 153

Iceberg ГУМ, Красная пл., 3; "Крокус Сити Молл", Волоколамское ш., 65-66 км МКАД, т.: 727-1974

Ice Link бутик "Космос-Золото", ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД

IWC бутик "Космос-Золото", ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД

Jacques Lemans м-ны "3-15": ТЦ "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; ТЦ "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; ТЦ "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, ТРК "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, ТРК "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, ТЦ "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, ТЦ "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: (3912) 902-313; Н. Новгород, ТРК "Шоколад", ул. Белинского, 124, т.: (8312) 78-5270; Самара, ТЦ "Московский", Московское ш., 25В, т.: (846) 372-4046

J.M. Weston ул. Петровка, 11, т.: 931-9556; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3217

John Hardy "Новинский пассаж", Новинский б-р, 31

John Lobb ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3114

John Richmond (оптика) "Газпром-Оптика", ул. Наметкина, 16; м-ны "Подиум": Новинский б-р, 18; Ленинградское ш., 58

Julipet сеть м-нов мужского белья "Х.О.", ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3202; ТРЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1, т.: 641-4448; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 737-8497; ТК "Город", Рязанский пр-т, 2, т.: 642-6438; ТЦ "Рублевский", Рублевское ш., 48/1, т.: 416-7184; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-6116; Нижний Новгород, ТЦ "Этажи", ул. Белинского, 63; т.: (8312)16-72-40

King Baby Studio The Store, ул. Малая Бронная, 16

LAB. Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-2179; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2658; ТЦ "Западный", Рублевское ш., 52, т.: 725-7786; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0905/06; Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (831) 419-7288; г. Екатеринбург, ул. 8 Марта, 8В, т.: (343) 3710564

Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2

Lanvin г-ца "Балчуг Кемпински", ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15

Lardini ул. Петровка, 11; Кутузовский пр-т, 18, т.: 8 (499) 929-9958

L'Duchen м-ны "3-15": ТЦ "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; ТЦ "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; ТЦ "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, ТРК "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, ТРК "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, ТЦ "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, ТЦ "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: 8-905-976-82-41; Н. Новгород, ТРК "Шоколад", ул. Белинского, 124, т.: (8312) 78-5270; Самара, ТЦ "Московский", Московское ш., 25В, т.: (846) 372-4046

Levi's ул. Тверская, 15, т.: 629-2460; ТК "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7782; "Ашан", ул. Ярцевская, 19, т.: 937-0437; ул. Шереметьевская, 60А, т.: 771-7599; ГУМ, Красная пл., 3, т620-3152; ТЦ "Глобал Сити", ул. Кировоградская, 14, т.: 956-4115; ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7908; МЕГА-Теплый Стан, т.: 775-2214; ТЦ "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4417; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9724; СПб, "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, т.: (812) 448-8773; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5110; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5968; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5216; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6294; "Парк Хаус", Московское ш., 81Б, т.: (846) 372-2427; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0817; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0671

Longines м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2

Loro Piana ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Louis Erard "бутик "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; ТЦ "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

Louis Trenker ЦУМ, ул. Петровка, 2

Louis Vuitton Столешников пер., 10/18, т.: 933-3530; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 790-7301; СПб, ул. Б. Конюшенная, 13, т.: (812) 363-3292

Marc Jacobs ул. Петровка, 16, т.: 624-2023

Mario Bruni м-н "Крокус", ул. Б. Дмитровка, 20/5, стр. 1; галерея "Люкс", ул. Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 4, к. 1

Martin Braun бутик "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; ТЦ "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205

Matinique, Matinique Black, Matinique Blue м-ны Companys: ТЦ "Галерея Аэропорт", Ленинградский пр-т, 62А, т.: 771-6193; ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2, т.: 641 3453; СПб, МЕГА-Дыбенко, т.: (812) 635-5813, ТЦ "Адмиралтейский", Московский пр-т, 3, т.: (812) 570-3740; м-ны InWear/Matinique: "Елоховский Пассаж", ул. Бауманская, 32/2, т.: 797-9566; СПб., ТРК "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1344, Невский пр-т, 20, т.: (812) 571-2851, ТЦ "Владимирский Пассаж", Владимирский пр-т, 19, т.: (812) 331-3205

Maurice Lacroix ул. Тверская, 4, т.: 692-9544

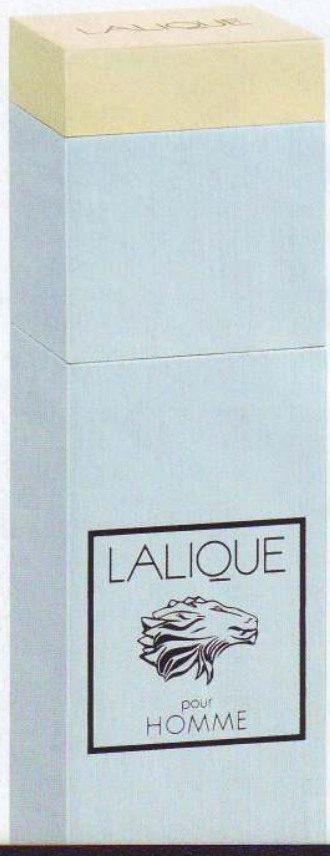
Mexx ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 980-6582; ТК "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 980-6588; ул. Садовая-Черногрязская, 13/3, стр. 1, т.: 980-6581; ул. Тверская, 19, стр. 3, т.: 980-6585; СПб., пл. Льва Толстого, 1-3, т.: (812) 449-3901; ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 449-3902

Neohit сеть м-нов "Снежная Королева", единая справочная служба – т.: 916-9999

Nike Смоленская-Сенная пл., 27-29/1; Кудринская пл., 1, www.nike.com

O'Neill сеть м-нов "Спортмастер", т.: 777-7771

Oris м-ны "ЛеЛокль": ТЦ "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; ТК "5 Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32

ГДЕ КУПИТЬ

Pal Zileri ул. Петровка, 15, т.: 933-5852; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-2465; ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 995-21-79; СПб, Большой пр-т, 49, т.: (812) 703-0906; Н.Новгород, ул. Б. Покровская, 10, т.: (8312) 419-7288
Panerai м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2
Paul Picot салоны Da Vinci: ТЦ "Сфера", ул. Новый Арбат, 36, т.: 690-7803/04; ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8089, 937-8131; бутик Adler, Смоленская пл., 3/5 т.: 937-8118; бутик Bovet, Смоленская пл., 3/5, т.: 937-8117; г. Саратов, ул. Волжская, 15, т.: (8452) 23-8888; г. Нижний Новгород, Верхневолжская наб., 9/1, т.: (831) 419-4882; www.da-vinci.ru
Paul Smith ГУМ, Красная пл., 3
Patrizia Pepe ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, ТЦ Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330
Piaget м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2
Pino Borriello Finamore, ул. Малая Бронная, 16
Prada Третьяковский пр-д, 4; ТД "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Puma, **Puma by Miharayasuhiro, Puma Evisu** МЕГА-Химки; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Rado ул. Петровка, 30/7
Ralph Lauren Третьяковский пр-д, 1; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублевского ш.
Raymond Weil бутик Conquest, ТЦ "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: 937-9304
Reebok Новинский б-р, 28/35; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ГУМ, Красная пл., 3
Replay Hot Couture, ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
River Island ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16
Roberto Cavalli Третьяковский пр-д, 15
Saint Honore "бутик "Швейцарские часы", ул. Петровка, 17, т.: 628-1548; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 225-7354; ТЦ "Шереметьевский", ул. Никольская, 10, т.: 937-6205
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16-18, т.: 733-9207; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3042; "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, т.: 660-7571; Ростов-на-Дону, "Астор Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 295-7965; Екатеринбург, Limerence, ул. Воеводина, 8, т.: (343) 215-8025
Santoni ул. Петровка, 19, стр. 1, т.: 625-6491
Seiko ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1
Sisley ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1; МЕГА-Теплый Стан; ул. Красная Пресня, 48/2
Soul Fetish Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 540-1535
Steinmeyer м-ны "3-15": ТЦ "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: 363-5096; ТЦ "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: 543-9553; ТЦ "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: 543-9552; Волгоград, ТРК "Парк Хаус", б-р 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-9516; Екатеринбург, ТРК "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641; Краснодар, ТЦ "Красная площадь", ул. Дзержинского, 100; Красноярск, ТЦ "Торговый квартал", ул. Телевизорная, 1, т.: (3912) 902-313; Н. Новгород, ТРК "Шоколад", ул. Белинского, 124, т.: (8312) 78-5270; Самара, ТЦ "Московский", Московское ш., 25В, т.: (846) 372-4046
Strellson Stockmann, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; МЕГА-Химки
TAG Heuer ул.Тверская, 19, т.: 699-3839
TechnoMarine ул. Тверская, 4; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, бутик "Космос-Золото"
The Store ул. Малая Бронная, 16
Timberland ТК "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.: 699-7145; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 680-1673; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; "Невский Атриум", ул. Марата, 1/71, т.: (812) 600-5112; Ростов-на-Дону, "Астор-Плаза", Буденновский пр-т, 49/97, т.: (863) 297-5985; "Горизонт", пр-т Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5381; Самара, "Космопорт", ул. Дыбенко, 30, т.: (846) 373-6293; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0816; "Ройял Парк", Красный пр-т, 101, т.: (383) 230-0674
Tissot м-н "Часы-Будильнички", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 771-6072; "Швейцарские часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10, т.: 628-7553; ул. Тверская, 12, т.: 694-1707; СПб, Московский пр-т, 1/2, т.: (812) 570-24-15; Каменноостровский пр-т, 2, т.: (812) 233-5153; Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 116, т.: (8632) 63-12-81; Новосибирск, ул. Советская, 35, т.: (383) 222-4127
Tod's Третьяковский пр-д, 5
Tom Ford ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Toy Watch "Подиум", ул. Кузнецкий Мост, 14
T.Y. Taya Jeans, ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: 225-7451; www.tayajeans.com
UGG Australia Topstyle, ТЦ "Гименей", ул. Б. Якиманка, 22, т.: 926 0149; ЦУМ-Mercury, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Bosco di Ciliegi, ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19, т.: 695 4254; Podium Concept Store, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; г. Уфа, Grandeboutique Element, ТРК "Галерея АРТ", ул. Чернышевского, 75, т.: (3472) 93-6070; г. Омск, Step Club, ул. Ленина, 18, т.: (3812) 33-1353; fashiongalaxy.ru
Valentino ул. Кузнецкий Мост, 20; Bosco di Ciliegi, "Петровский пассаж", ул. Петровка, 10
Versace ул. Кузнецкий Мост, 19
Wrangler ул. Долгоруковская, 6, т.: 785-7886/84; ул. Б. Семеновская, 11, т.: 984-2842/43; сеть м-нов "5 Карманов": МЕГА-Теплый Стан; XL, Дмитровское ш., 89; "Золотой Вавилон", ул. Декабристов, 12; универмаг "Московский", Комсомольская пл., 6; м-ны JS Casual: www.jscasual.ru; СПб, ул. Байконурская, 14А
Yves Saint Laurent Третьяковский пр-д, 11, т.: 933-3395
Zilli ул. Кузнецкий Мост, 19/1, т.: 623-3261
Zolla ТРЦ "5-я Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: 926-0057; ТК "XL-1", Дмитровское ш., 89, т.: 725-0949; www.zolla.ru
"Музторг" Краснохолмская наб., 3, стр. 1, т.: 741-0000
"Спортмастер" сеть м-нов, т.: 777-7771; ww.sportmaster.ru